إذا كنت أحببتني حقًّا...
بعد كل ما فعلته من أجلك...
فلماذا تتصرف بأنانية شديدة؟

الابتزاز العاطفي

حينما يستخدم من حولك
الخوف، والإلزام، والشعور بالذنب
للتلاعب بك

الدكتورة سوزان فورورد
مؤلفة كتاب *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*
بمشاركة دونا فرازير





الابتزاز
العاطفي

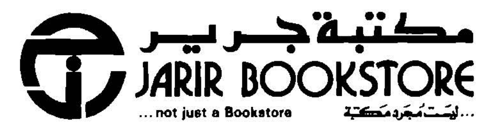
إذا كنت أحببتني حقًّا...
بعد كل ما فعلته من أجلك...
فلماذا تتصرف بأنانية شديدة؟



حينما يستخدم من حولك
الخوف، والإلزام، والشعور بالذنب
للتلاعب بك

الدكتورة سوزان فورورد
مؤلفة كتاب
Men Who Hate Women and the Women Who Love Them
بمشاركة دونا فرازير





للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٥

If you really loved me . . .
After all I've done for you . . .
How can you be so selfish?

Emotional Blackmail

When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You

SUSAN FORWARD, Ph.D.
Author of *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*
with Donna Frazier



المحتويات

مقدمة

أخبـرت زوجـي بأنني سأحضـر دورة تدريبية مسـائية لمدة يـوم واحد طوال الأسـبوع، فهاجمني بطريقته الهادئة، وقال لي: "افعلي ما تريدين، أنتِ دائمًا تفعلين ما تريدين على أية حال، لكن لا تتوقعي منـي أن أكون بانتظارك عندما تعوديـن إلى المنزل. أنا دائمًا أقف بجانبك؛ فلماذا لا تقفين بجانبي؟" . كنت أعرف أن كلامه ليس منطقيًّا، لكنه جعلني أشـعر بأنني أنانية للغاية. فذهبت واستردت رسوم التسجيل في الدورة. - "ليز"

كنت أخطط لقضـاء عطلة رأس السـنة في السـفر مع زوجتي، وهـي عطلة كنـا نتطلـع إليها منذ شـهور. اتصـلت بأمـي لأخبرها بأننـا أخيرًا اشـترينا التذاكـر، وكادت أمـي تنفجر في البكاء، وقالت: "لكن ماذا عن العشـاء الذي أعددته لهذا اليوم؟ أنت تعرف أن الجميع يجتمعون معًا في عطلة رأس السنة، وإذا سـافرت في هذه الرحلة بدلًا من أن تأتي، فستفسـد العطلة على الجميع. كيف تفعل هذا بي؟ كم عدد عطلات رأس السـنة التي تعتقد أنها بقيت لي في حياتي؟" ولذا استسلمت لها بالطبع. زوجتي ستقتلني، لكنني لا أستطيع تخيل أنه يمكنني الاستمتاع بإجازة بينما ينتابني هذا الشعور بالذنب. - "توم"

ذهبت لأخبر رئيسـي بأنني يجب أن أحظى بمسـاعدة أو أن يتحدد موعد نهائي واقعي أكثر لإتمام مشروع كبير أعمل فيه. وبمجرد أن ذكرت أنني أحتاج حقًّـا إلى بعض الراحة، عاجلني بقوله: "أنا أعرف مدى اشـتياقك إلى العودة

إلى أسـرتك، لكن حتى إذا كانوا يفتقدونك الآن، فأنت تعرف أنهم سيسعدون بالترقيـة التي نفكر في منحك إياها. نحن نحتاج إلى لاعب فريق يتفانى فعلًا في تلك الوظيفة - وهذا ما اعتقدت أنه ينطبق عليك. لكن اذهب. اقضِ مزيدًا مـن الوقـت مع أولادك. لكـن تذكر إذا كانت تلـك هي أولوياتـك، فربما نعيد التفكير في خططنا بشـأنك". شـعرت بأنني مصـدوم تمامًا. والآن لا أعرف ماذا أفعل. - "كيم"

مـا الذي يحدث هنا؟ لماذا يجعلنا أشـخاص معينون نقول في أنفسـنا: "لقد خسـرتُ مـرة أخرى. أنا أستسـلم دائمًا. أنا لا أقول ما أشـعر بـه حقًّا. لماذا لا أسـتطيع أبـدًا أن أنقـل وجهة نظري؟ لمـاذا لا أتمكن أبدًا مـن الدفاع عن نفسـي". إننا ندرك أننا قد مررنا بذلك. ونعرف أننا نشعر بالإحباط والحنق، ونعرف أننا تخلينا عما نريد لنرضـي شخصًـا آخر، لكننا لا نعرف ماذا نفعل حيال ذلك. لماذا يسـتطيع بعض الناس أن يقهرونا عاطفيًّا ويجعلونا نشـعر بالانهزام؟

إن الأشـخاص الذين نتصـدى لهم في هذه المواقف التي يسـتحيل الفوز فيها هم أشـخاص متلاعبون ماهرون؛ فهم يحيطوننا بحميمية مريحة عندما يحصـلون علـى مـا يريدون، لكن فـي كثير مـن الأحيان ينتهي بهـم المطاف بتهديدنا ليصـلوا لمبتغاهم، أو يحملوننا عبء الشعور بالذنب وتأنيب الضمير إذا لـم يصـلوا لمبتغاهم. وقد يبدو كأنهم يضـعون خططًا للحصـول على ما يريدونـه منا، لكنهم في كثير من الأحيان لا يكونون مدركين حتى لما يفعلونه. فـي الواقـع، قد يبدو الكثير منهم لطافًا أو أنهم عانوا طويلًا وليسـوا مصـدر تهديد على الإطلاق.

وبوجـه عام، يكون هناك شـخص محدد - شـريك حيـاة، أب، أخ/أخت، صـديق - يتلاعب بنا باسـتمرار لدرجة أننا نبدو كأننا نسـينا كل شيء نعرفه بخصـوص أن نكون راشـدين فعالين، وعلى الرغم من أننا قد نكون ماهرين وناجحيـن فـي جوانب أخـرى من حياتنـا، فإننا مع هؤلاء الأشـخاص نشـعر بالحيرة والعجز. ومن ثم، نصير رهن إشارتهم.

خـذ مثـالًا عميلتي "سـارة"، وهي تعمـل مدونة لمحاضـر الجلسـات في المحكمـة، كانـت "سـارة" شخصـية مرحـة ومخطوبـة لعامـل بنـاء يدعى "فرانك" لمدة عام تقريبًا. وكانا خطيبين في الثلاثينات من عمرهما والأمور بينهما تسـير على مـا يرام - إلى أن تم طرح موضـوع تحديـد موعد الزواج. قالـت "سـارة": "تغيرت تصـرفاته تجاهي بالكامـل. بدا كأنه يريـد مني أن أثبت نفسـي". واتضح كل شـيء في إحدى العطلات الأسبوعية عندما دعاها "فرانك" لقضاء عطلة أسبوع في كوخه في منطقة جبلية. تقول سارة: "عندما وصـلنا، كان المكان ممتلئًا بالأقمشـة وعلب الطلاء، وقد أعطاني فرشـاة. لم أكن أعرف ماذا أفعل؛ لذا رسمت". عمل كلاهما أغلب الوقت في صمت طوال اليوم، وعندما جلسـا في النهاية ليسـتريحا، قدم لهـا "فرانك" خاتمًا وحدد موعدًا للزواج.

قالـت سـارة: "سـألته: ماذا يجـري؟، قال إنـه كان يحتاج لمعرفـة أنني شخصـية تتمتع بروح رياضـية، وأنني سأسـاعده وألا أتوقع منـه أن يقوم بكل شيء في الزواج". و بالطبع، لم تكن هذه نهاية القصة.

حددنا ميعادًا وخططنا لكل شـيء، لكننا مررنا بتقلبات كثيرة. فقد واصل تقديـم الهدايا لي، لكنه أيضًـا واصـل اختبـاري. إذا لم أوافـق على الاعتناء بأبناء أخته في إحدى العطلات الأسبوعية، يقول إنني ليس لدي إحساس قوي بالعائلة وربما يجب أن نفكر في إلغاء الزفاف. أو إذا تحدثت عن توسيع نطاق عملـي، فهذا يعني أنني لا أفي بالتزاماتي تجاهـه. ولذا، قمت بالطبع بتأجيل حفـل الزفاف. اسـتمرت بي الحال على ذلك، وأنا في استسـلام دائم؛ لكنني ظللت أقول لنفسي إنه شخص رائع وربما يكون خائفًا من الزواج ويحتاج فقط إلى أن يشعر بمزيد من الأمان معي.

كانـت تهديـدات "فرانك" هادئـة، لكنها فعَّالة بشـدة؛ لأنهـا كان يعقبها حميميـة مفرطة بمـا فيه الكفاية لإخفاء حقيقة ما يحـدث بالفعل. وكما يفعل معظمنا، كانت "سارة" تعود من أجل مزيد من الحميمية.

استسلمت "سارة" لتلاعب "فرانك" بها؛ لأنه في اللحظة الراهنة كان الحرص على سعادته يبدو أمرًا منطقيًّا؛ حيث كان هناك الكثير من الأمور على المحك. ومثل الكثير منا، كانت "سارة" تشعر بالحنق والإحباط من تهديدات "فرانك"، لكنها بررت استسلامها له باسم السلام.

وفي مثل هذه العلاقات، نحن نظل مركزين على احتياجات الطرف الآخر على حساب احتياجاتنا، ونشعر بالارتياح في وهم الأمان المؤقت الذي خلقناه لأنفسنا من خلال استسلامنا. وبذلك نتجنب الصراع والمواجهة؛ وفرصة تكوين علاقة صحية.

تُعد مثل هذه التعاملات المثيرة للحنق من بين الأسباب الأكثر شيوعًا لنشوب خلافات في كل العلاقات تقريبًا، غير أنها نادرًا ما يتم التعرف عليها وفهمها. وعادة ما يتم تصنيف حالات التلاعب هذه على أنها *سوء تواصل*. فنحن نخبر أنفسنا: "أنا أتصرف من منطلق العاطفة وهو يتصرف من منطلق العقل" أو "هي صاحبة عقلية مختلفة عني". لكن في الواقع، إن مصدر الخلاف ليس في أساليب التواصل، لكنه يكمن - في الغالب - في أن أحد الطرفين يصل لمراده على حساب الطرف الآخر. وهذا أكثر من مجرد سوء فهم - إنه صراع على السلطة.

وعلى امتداد السنوات، بحثت عن طريقة لوصف هذه الصراعات ودائرة السلوك المقلقة التي تقود إليها، ووجدت أن الناس على مستوى العالم مجمعون تقريبًا على أن ما أتحدث عنه هنا هو ابتزاز صريح وواضح؛ ابتزاز *عاطفي*.

أعرف أن كلمة *ابتزاز* تستحضر صورًا شريرة للمجرمين والذعر والسلب بالإكراه. ومن الصعب بالتأكيد أن تفكر في زوجك أو والديك أو رئيسك أو أشقائك أو أولادك في ذلك السياق، لكنني وجدت أن *الابتزاز* هو المصطلح الوحيد الذي يصف بدقة ما يحدث. إن حدة الكلمة تساعدنا على التغلب على حالة من الرفض والالتباس التي تخيم على الكثير من العلاقات والقيام بذلك يمدنا بالوضوح.

دعني أطمئنك: إن مجرد وجود ابتزاز عاطفي في علاقة مقربة لا يعني أن هذه العلاقة محكوم عليها بالفشل والانتهاء. ولكنه يعني ببساطة أننا نحتاج

إلى أن نعترف اعترافًا صريحًا بالسلوك الذي يسبب لنا الألم ونصححه، وأن نعيد وضع هذه العلاقات على أرض أكثر صلابة.

ما الابتزاز العاطفي؟

إن الابتزاز العاطفي هو أحد الأشكال الفعالة للتلاعب والذي فيه يهددنا الأشخاص المقربون منا - سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة - ليعاقبونا إذا لم نفعل ما يريدونه. وفي قلب أي نوع من أنواع الابتزاز تهديد أساسي واحد يمكن التعبير عنه بعدة طرق مختلفة: *إذا لم تتصرف بالطريقة التي أريد منك أن تتصرف بها، فستعاني*. وقد يهدد المجرم المبتز باستخدام معلومات عن ماضي الشخص لتدمير سمعته، أو يطلب أموالًا نظير عدم إفشائه سرًّا. أما الابتزاز العاطفي فله تأثير شخصي وحميمي أكثر، فالمبتزون عاطفيًّا يعرفون مدى تقديرنا لعلاقتنا بهم، ويعرفون نقاط ضعفنا. ويعرفون في كثير من الأحيان أعمق أسرارنا. وبغض النظر عن مقدار اهتمامهم بنا، فعندما يشعرون بأنهم لن يحصلوا على ما يريدون، يستخدمون معرفتهم الحميمية لتشكيل التهديدات التي تعطيهم النتيجة التي يريدونها ألا وهي امتثالنا لرغباتهم.

ولأن الأشخاص المبتزين يعرفون أننا نحتاج إلى الحب أو القبول، فإنهم يهددون بأن يمنعوا ذلك أو يسلبوه بالكامل، أو يجعلونا نشعر بأننا يجب أن نسعى للحصول عليه. فمثلًا، إذا كنت تعتز بكونك كريمًا ومهتمًّا بالآخرين، فربما يصفك المبتز بأنك أناني أو غير مراع للآخرين إذا لم تستجب لرغباته. إذا كنت تحتاج إلى المال والأمن، فربما يفرض المبتز شروطًا لتوفيرهما أو يهدد بسلبهما. وإذا صدقت المبتز، فقد تقع في نمط السماح له بالتحكم في قراراتك وسلوكك.

نحن نتورط في عملية الابتزاز ، وهي عملية تتنوع فيها الخطوات والأنماط وشركاء العملية.

فُقد في الضباب

كم عدد الأشخاص الأذكياء الماهرين الذين يجدون أنفسهم يبحثون عن طرق لفهم سلوك يبدو واضحًا للغاية؟ وأحد الأسباب الرئيسية لذلك هو أن الذين يبتزوننا يجعلون اكتشاف تلاعبهم بنا أمرًا أقرب إلى المستحيل؛ لأنهم ينثرون ضبابًا كثيفًا يخفي أفعالهم. يمكننا أن نقاوم إذا استطعنا، ولكنهم يحرصون على عدم تمكننا فعلًا من رؤية ما يحدث لنا. وأنا أستخدم الضباب كاستعارة للتشويش الذي يزرعه المبتزون داخلنا وكعدسة تسلط الضوء عليه لتبدده. والضباب هنا يشير إلى حالة من الخوف والإلزام والشعور بالذنب، وهي الأدوات التي يستخدمها المبتز. ويضخ المبتزون ضبابًا غامرًا في علاقاتهم ليتأكدوا من أننا سنشعر بخوف من معارضتهم، وبالتزام بما يريدون وشعور فظيع بالذنب إذا لم نلتزم بما يريدون.

ونظرًا لأنه يصعب عليك جدًّا اجتياز هذا الضباب للتعرف على الابتزاز العاطفي عندما يحدث لك - أو حتى عندما تسترجع الماضي - فلقد وضعت القائمة المرجعية التالية لمساعدتك على تحديد ما إذا كنت هدفًا للمبتزين:

هل الأشخاص المهمون في حياتك:

- يهددونك بأن يجعلوا حياتك صعبة إذا لم تفعل ما يريدونه؟
- يهددونك باستمرار بأن ينهوا العلاقة إذا لم تفعل ما يريدونه؟
- يخبرونك أو يلمحون إلى أنهم سيهملون أنفسهم أو يؤذونها أو يصابون بالاكتئاب إذا لم تفعل ما يريدونه؟
- يريدون المزيد دائمًا، بغض النظر عما تقدمه لهم؟
- يفترضون دائمًا أنك ستستسلم لهم؟
- يتجاهلون أو ينتقصون من مشاعرك ورغباتك دائمًا؟
- يقدمون وعودًا كبيرة متوقفة على سلوكك ثم نادرًا ما يوفون بها؟
- يصفونك دائمًا بأنك أناني أو سيئ أو طماع أو عديم المشاعر أو لا تهتم بالآخرين عندما لا تذعن لهم؟

- يمطرونك بوابل من عبارات الاستحسان عندما تستسلم لهم ويمتنعون عنها إذا لم تذعن لهم؟
- يستخدمون المال كسلاح ليحصلوا على مرادهم؟

إذا أجبت بـ نعم عن سؤال واحد فقط من هذه الأسئلة، فإنه يتم ابتزازك عاطفيًّا؛ لكنني أريد أن أطمئنك أن هناك العديد من التغييرات التي يمكنك إجراؤها لتحسين موقفك وشعورك.

التوصل إلى الوضوح

قبل أن نتمكن من إحداث تغيير، نحن نحتاج إلى التخلص من التشويش والخلط المتعلقين بالنمط الذي تسير عليه علاقاتنا بالمبتزين. نحن بحاجة إلى إشعال الأنوار. وهذه خطوة بالغة الأهمية في إنهاء الابتزاز العاطفي، لأنه حتى إن كنا نعمل على تبديد الضباب، فإن المبتز يكون منهمكًا في ضخ طبقات جديدة وكثيفة من الضباب. وعلى الرغم من كل التطورات التي أحرزناها في السنوات الأخيرة فيما يتعلق بحالاتنا المزاجية وعقلياتنا ودوافعنا، فإننا عندما نتعامل مع الضباب، فإن حواسنا يتم تقييدها وأجهزة الاستشعار الدقيقة التي توجهنا في علاقاتنا بالآخرين تصاب بحالة من الجمود. فالمبتزون يتمكنون ببراعة من إخفاء الضغط الذي يمارسونه علينا، وعادة ما نشعر به بطرق تجعلنا نتشكك في فهمنا لما يحدث. وبالإضافة لذلك، عادة ما يكون هناك فرق شاسع بين ما يفعله الذين يبتزوننا والطريقة اللطيفة أو حتى المحببة التي نفسر بها تصرفاتهم تجاهنا وشخصياتهم. فنشعر بالارتباك والتشوش والحنق، لكننا لسنا الوحيدين؛ فالابتزاز العاطفي معضلة تؤثر في ملايين الأشخاص.

وعلى مدار هذا الكتاب، وفي القصص التي نستعرضها، ستقابل أشخاصًا يخوضون صراعات مع الابتزاز العاطفي ويبحثون عن طرق لإنهائه. وهي قصص عن أشخاص حقيقيين بمشاعر حقيقية وصراعات حقيقية. وهم أشخاص ستجد نفسك في قصصهم - رجال ونساء يعملون بكفاءة وكياسة

وفاعلية كبيرة في جوانب كثيرة من حياتهم لكنهم سقطوا في شرك الابتزاز. وإذا فتحت قلبك، فإنه يمكنك أن تتعلم الكثير منهم. وقصصهم هي حكايات معاصرة وقصص تعليمية يمكن أن تكون بمثابة مرشد أو منارة في رحلتك الخاصة.

الابتزاز يتطلب طرفين

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سأبين لك بالضبط كيفية حدوث الابتزاز العاطفي والسبب في أن بعضنا أكثر عرضة للوقوع فيه. وسأشرح بالتفصيل كيف تحدث عملية الابتزاز وسأبين ما يريده كل طرف في هذه العملية وما يحصلان عليه وكيف يحصلان عليه. وسأستكشف نفسية المبتز، وهي مهمة تبدو شاقة بعض الشيء في البداية؛ لأنه ليس كل مبتز لديه الأسلوب ذاته أو سمات الشخصية ذاتها: فبعضهم سلبيون، وبعضهم عدوانيون للغاية، وبعضهم مباشرون وبعضهم ماكرون للغاية. بعضهم يُعْلِمُونَنَا على وجه الدقة بالعواقب التي سنقع فيها إذا لم نرضهم، وبعضهم يؤكد مدى المعاناة التي سنتسبب فيها لهم؛ لكن مهما كان مقدار الاختلاف الذي يبدو على السطح، فهم لديهم صفات أساسية مشتركة، وهي خصائص تغذي سلوكهم المتلاعب. وسأبين لك كيف يستخدم الذين يبتزوننا حالة الضباب وغيرها من الأدوات الأخرى، وسأساعدك على فهم ما يحركهم.

وسأبين لك كذلك كيف أن الخوف - الخوف من الخسارة، الخوف من التغيير، الخوف من الرفض، الخوف من فقدان السلطة - هو أرضية مشتركة تمتد تحت هؤلاء المبتزين. بالنسبة للبعض، فإن هذه المخاوف متجذرة في تاريخ طويل من الشعور بالقلق وعدم الكفاءة. وبالنسبة لآخرين، فإن هذه المخاوف قد تكون رد فعل على شكوك وحالات توتر حدثت مؤخرًا قوضت إحساسهم بأنهم أشخاص أكفاء واثقون بأنفسهم. وسأظهر كيف ترتفع احتمالات الابتزاز ارتفاعًا مذهلًا عندما تتراكم المخاوف في حياة المبتز. وسأبين كيف يمكن للأحداث المحفزة للابتزاز، مثل رفض من الحبيب أو فقدان الوظيفة أو الطلاق أو التقاعد أو المرض، أن تحول شخصًا مقربًا إلى مبتز.

والأشخاص المقربون منا والذين يستخدمون الابتزاز العاطفي معنا لا يستيقظون صباح كل يوم وهم يرددون في أنفسهم: "كيف يمكنني تدمير ضحيتي؟"، بل إنهم أشخاص يلجئون للابتزاز العاطفي كوسيلة للشعور بالأمان والاستحواذ على زمام السيطرة. بغض النظر عن مدى شعور المبتزين العاطفيين بالثقة من الخارج؛ إلا أنهم يعانون من التوتر بدرجة عالية.

غير أن المبتزين قد يشعرون بأنهم في موضع سيطرة، حين يوجهون إلينا أصابع الاتهام ونرتعد من هذا الاتهام. ويتبنى المبتز العاطفي موقفًا دفاعيًّا عند الشعور بالخوف والتعرض للأذى.

الدور الذي نلعبه

لن يستطيع الابتزاز العاطفي أن يضرب بجذوره في الأرض ما لم نمد له يد العون. تذكر أن الابتزاز العاطفي يتطلب طرفين – إنها صفقة بين طرفين – وخطوتنا التالية هي أن نستوعب قدر الإسهام الذي نقدمه باعتبارنا أشخاصًا مستهدفين بالابتزاز العاطفي.

في أية علاقة إنسانية، يكشف كل منا عن مجموعة كامنة من مثيرات الانفعال؛ مخزوننا من الاستياء والندم وعدم الثقة والخوف والغضب. وهي نقاط الضعف الخاصة بنا، جروح تؤلمنا حين ينكؤها أحدهم. ولا يظهر الابتزاز العاطفي إلا حين نتيح للآخرين معرفة مفاتيح مثيرات الانفعال لدينا؛ ومن ثم نرتعد كلما ضغطوا على هذه الجروح. على مدار هذا الكتاب، سنرى إلى أي مدى شكلت تجاربنا الحياتية استجابة عاطفية تلقائية تعزز مثيرات الانفعال الخاصة بنا.

من المبهر أن ألاحظ فلسفة السلوك الإنساني تتطور من كونها فلسفة ترى فينا الضحية إلى فلسفة تشجعنا على تحمل مسئولية حياتنا ومشاكلنا. وليس هناك مجال تظهر فيه أهمية هذا التحول في السلوك الإنساني أكثر من مجال الابتزاز العاطفي. فمن الأسهل أن نركز على سلوك الطرف الآخر ونظن أنهم إذا تغيروا، ستتحسن الأمور وتكون على خير ما يرام. ولكن ما نريد فعلاً أن نبحث عنه هو الالتزام والجرأة لفهم أنفسنا وتغيير الأسلوب الذي نتعامل به

مع المبتزين المحتملين من حولنا. ومن الصعب أن نعترف بأننا نعلم المبتز كيف يبتزنا عاطفيًّا من خلال الاستسلام له. ولكن الحقيقة المرة هي: إن الإذعان لضغوط المبتز هو في حد ذاته مكافأة له؛ وفي كل مرة نكافئ فيها أحدًا على تصرف معين، سواء كنا مدركين أو غير مدركين لذلك، فإننا نؤكد له بكل السبل الممكنة أنه في إمكانه تكرار ما فعله معنا من قبل.

الثمن الذي ندفعه

ينتشر الابتزاز العاطفي مثلما تنتشر فروع شجرة اللبلاب، ويمكن لفروعه اللولبية أن تلتف حول كل جانب من جوانب حياتنا. فإذا كنا نذعن للابتزاز العاطفي في العمل، فربما نعود إلى المنزل ونتنفس عن غضبنا في أولادنا. وإذا كنا نحظى بعلاقة فاشلة مع آبائنا، فربما نصب جام غضبنا وسلبيتنا على شركاء حياتنا. لا يمكننا أن نضع صراعًا ما في صندوق ونكتب عليه المدير أو الزوج ونحتفظ بهذا الصندوق لما تبقى لنا من حياتنا. وربما نزيد من معاناتنا الشخصية التي تدفعنا نحو التحول إلى مبتزين، لنتنفس عن إحباطاتنا في شخص أضعف أو أكثر حساسية منا.

والكثير ممن يلجئون إلى الابتزاز العاطفي هم أصدقاء وزملاء وأقارب لنا تربطنا بهم علاقات وثيقة نريد أن نحافظ عليها ونقويها. وربما يكونون أشخاصًا نحبهم بسبب العشرة التي تربطنا بهم، والارتباط الوثيق الذي ما زلنا نحافظ عليه من آن لآخر والذكريات التي تجمعنا بهم. ولعلنا نعتبر أن علاقاتنا بهم ناجحة في أغلب الوقت، إلا أن الابتزاز العاطفي يعكر صفو هذه العلاقة. ومن الضروري ألا نسمح لعادة الابتزاز العاطفي بأن تسحبنا - وتسحب كل من حولنا - لتبتلعنا دوامتها.

إن الثمن الذي ندفعه في كل مرة نستسلم فيها للابتزاز العاطفي هو ثمن باهظ جدًّا. وتعليقات المبتز وتصرفاته تفقدنا توازننا وتشعرنا بالخجل والذنب. إننا موقنون بأنه يجب علينا أن نغير الموقف، ولطالما نقطع على أنفسنا وعودًا للقيام بذلك فعلاً، إلا أننا نجد الطرف الآخر يتفوق علينا في الخدع أو المناورات لنجد أنفسنا نقع في فخ الابتزاز العاطفي مرة أخرى.

ونشك مرة أخرى في قدرتنا على الوفاء بالوعود، ونفقد ثقتنا في كفاءتنا. ويتراجع شعورنا بتقدير الذات. ولعل أسوأ ما يمكن أن يحدث لنا في كل مرة نستسلم فيها للابتزاز العاطفي هو أننا نخسر الشعور بالنزاهة ونفقد التواصل مع بوصلتنا الداخلية التي تساعدنا على تحديد القيم والسلوكيات التي ينبغي أن نتبعها. وعلى الرغم من أن الابتزاز العاطفي لا يعتبر اعتداءً سافرًا، إلا أنه لا ينبغي عليك أن تظن – ولو للحظة – أن مخاطره ليست جسيمة. فعندما نتعايش مع الابتزاز العاطفي، فإنه يزيد من شعورنا بالحزن والكآبة وتزداد حدته حتى يعرض أهم علاقاتنا وشعورنا بالاحترام لأنفسنا إلى الخطر.

تغيير الفهم إلى فعل

أعمل معالجة نفسية منذ ما يزيد على خمسة وعشرين عامًا. وفي ذلك الوقت، عالجت آلاف الأشخاص في بيئات مختلفة، وإذا كان هناك تعميم شامل يمكنني أن أقدمه دون خوف من وجود تناقض، فهو أن *التغيير* هو الكلمة الأكثر رعبًا في اللغة. لا أحد يحب *هذه* الكلمة، والجميع تقريبًا يخافونها، ومعظم الناس - بمن فيهم أنا - يصبحون مبدعين بشكل مبهر لتجنبها. وقد تجعلنا تصرفاتنا تعساء، لكن فكرة القيام بأي شيء بطريقة مختلفة هي الأسوأ بالنسبة لنا.

ومع ذلك، فإذا كان هناك شيء واحد أعرفه بيقين مطلق، على الصعيدين الشخصي والمهني، فهو: لن يتغير شيء في حياتنا ما لم نغير سلوكنا. فالبصيرة ليست كافية. وفهم سبب قيامنا بالأشياء التي تأتي بنتائج عكسية لن يجعلنا نتوقف عن القيام بها. والتذمر ومناشدة الشخص الآخر لن يحققا ذلك أيضًا. علينا أن نتصرف، وعلينا أن نأخذ أول خطوة على الطريق الجديد.

مفردات جديدة للاختيارات

إن جميع كتبي موجهة لإيجاد حلول، وفي الجزء الثاني من هذا الكتاب، سأستعرض لك، خطوة بخطوة، مجموعة متكاملة من الاختيارات المتاحة لك

عندما تجد نفسك هدفًا للابتزاز العاطفي من جانب أحدهم. وعلى الرغم من أننا عادة ما نعمل في ضوء رؤية ضيقة للاختيارات المتاحة أمامنا، فإننا بوجه عـام لدينا خيارات أكثـر بكثير مما نعتقد، وامتلاك هـذه الاختيارات يقوينا. سـأقدم لك بعض الإستراتيجيات للصمود في وجه الابتزاز حتى عندما تشعر برهبة أو خوف، سأسـاعدك على أن تشـعر بالتحسـن تجاه نفسـك في أثناء قيامك بذلك. وسأقدم قوائم مرجعية وتدريبات بسيطة وسيناريو للممارسات وتقنيات تواصـل غير دفاعية، وهي تقنيات درَّستها ونقحتها على مدار الأعوام الخمسة والعشرين الماضية - وهي تؤتي ثمارها!

وعلـى القدر نفسـه من الأهمية، سأرشـدك من خلال الأسـئلة النفسـية والأخلاقيـة والجوهرية ذات الأهمية الحيوية والتي نعانيها جميعًا في مواجهة الابتزاز العاطفي، وهي أسئلة مثل:

- متى أكون أنانيًّا، ومتى أكون مخلصًا لرغباتي وأولوياتي؟
- ما مقدار ما أستطيع فعله أو تقديمه دون أن أشعر بالحنق أو الاكتئاب؟
- إذا استسلمتُ للمبتز، فهل أنتهك نزاهتي؟

سـأعطيك الأدوات لتقـرر - فـي كل حالـة على حـدة - أين تبـدأ وتنتهي مسـئولياتك تجـاه الآخريـن - وهـذا أحـد أهـم المفاتيح لتحرر نفسـك من التلاعب.

إن مـن أعظـم الهدايا في هذا الكتاب هي مسـاعدتك علـى تقليل وإدارة الشـعور بالذنب الـذي أوحى لك به الذين يبتزونك. وسـأبين لك كيف تتحمل الشـعور بعدم الارتياح الذي ستشعر به حتمًا عندما تبدأ في تغيير سلوكك في سـبيل التحرر من الشعور بالذنب الذي لا تستحقه. وسأبين لك كيف يتناقص الشـعور بالذنب كلما تصـرفت بطرق صـحية وداعمة للذات. وسأبين لك أنه بدون الشعور بالذنب، فإن المبتز لا حيلة له.

وسأصحبك خلال عملية إجراء تغييرات داخلية كبيرة تمكنك من التوقف عـن ردود فعلـك التلقائية تجاه الابتـزاز العاطفي وأن تسـتبدل بها اختيارات إيجابية واعية بشأن مدى استعدادك لإرضاء شخص ما على حساب سعادتك الخاصة.

وبينما أساعدك على مقاومة الابتزاز، سأساعدك كذلك على أن تقرر ما إذا كانت حالة الابتزاز لا تستحق خوض صراع مع النفس بسببها، بل وما إذا كان الامتثال لمطالب المبتز هو الطريقة المثلى للتعامل. ففي بعض الحالات الاستثنائية القليلة، يكون الحل الصحي الوحيد هو قطع العلاقة بالكامل مع المبتز، وسأتناول أسباب وكيفية فعل ذلك عندما تفشل كل الأساليب الأخرى.

عندما نكتسب في النهاية الفهم والمهارات السلوكية التي يمكن أن تحررنا من الدائرة الخانقة للابتزاز العاطفي، سوف نشع حماسًا وطاقة هائلة.

أخبرتني مريضتي "ماجي" قائلة: "تمكنت من أن أقول لا لخطيبي وأن أدرك أن مطالبه غير منطقية، أنا لم أفعل شيئًا يجرح مشاعره، على الرغم من أنه كان يروقه أن يتظاهر بأنني قد جرحت مشاعره. وللمرة الأولى، لم أعاتب نفسي وأعاود الاتصال به بعد عشر دقائق لأعتذر أو أستسلم".

لقد ألفت هذا الكتاب لكل من يكافحون للبقاء بقرب حبيب أو والد أو زميل أو صديق يخنق علاقة مهمة وطيبة مستخدمًا حبال التلاعب المجدولة.

وعلى الرغم من أنه لا يمكنني أن أتواجد معك بينما تمضي قدمًا في هذه العملية، فإنني سأقدم الدعم المعنوي في كل خطوة على الطريق وأنت تقوم بهذه الأفعال التي أحيانًا ما تكون صعبة لكنها تغير حياتك فعلًا. وسأساعدك على القيام بالعمل المهم المتمثل في بناء علاقات جديدة صحية - ليس مع المبتزين في حياتك وحسب، بل مع نفسك أيضًا.

وتتطلب مواجهة الابتزاز العاطفي شجاعة حقيقية، وهذا الكتاب سيمدك بالقوة لتفعل ذلك.

الجزء ١

فهم عملية الابتزاز

١

التشخيص: ابتزاز عاطفي

إن عالـم الابتـزاز العاطفـي عالـم مربك. فبينمـا يكون بعضـ المبتزين عاطفيًّا واضحين في تهديداتهم، فإن بعضهم الآخر ربما يبعثون لنا بإشارات مختلطة؛ أي أنهم يتصرفون بلطف معظم الوقت ولا يلجأون إلى الابتزاز إلا في أحيـان قليلة. كل هذا يجعل من الصـعب ملاحظة أنماط التلاعب التي تتطور في أثناء العلاقة.

وهناك بالتأكيد مبتزون فعَّالون وواضـحون يهددونك مباشـرة وباستمرار بشـأن ما سـوف يحـدث إذا لم تسـتجب لرغباتهـم، ويذكـرون عواقب عدم امتثالـك لهم بعبارات واضـحة لا لبس فيها: "إذا تركتنـي، فلن ترى أطفالك مرة أخرى أبدًا". "إذا لم تدعم مشـروعي، فلن أكتب لك خطاب التوصـية إلا إذا فعلت ما أريد". تهديد واضح وصريح، ليس هناك شك في النيات.

غيـر أنه فـي كثير من الأحيـان، يكون الابتـزاز العاطفي أقل وضـوحًا بل ويحدث في سـياق علاقة يسـودها الكثير من الأمور الجيدة والإيجابية. نحن نعـرف كيف يتصـرف الطرف الآخـر عندما يكـون في أحسـن حالاته، وندع ذكريـات التجارب الإيجابية تطغى على الشـعور الملح الذي ينتابنا بأن هناك

شيئًا ليس على ما يرام. فالابتزاز العاطفي يتسلل إلينا، زاحفًا بهدوء ليتخطى حدود التصــرف العادي المقبول إلى سـلوكيات تكون في البداية مشـوبة؛ ثم متشبعة، بعناصر تقوض سعادتنا.

قبل أن نحكم على تصرف شخص ما بأنه ابتزاز عاطفي، لا بد أن يحتوي هذا التصرف على عناصر معينة. ويمكننا أن نجري تشخيصًا مثلما يشخص الطبيب الحالة المرضـية لشخص ما؛ وذلك من خلال فحص الأعراض. وفي المثـال التالي، سـنرى اثنين يحبان بعضـهما، لكن الأعراض نفسـها تنطبق على عدة علاقات سـواء أكان طرفا العلاقة صـديقين أم زميلين في العمل أم فردين في عائلة، فقد تختلف المواضيع لكن الأساليب والأفعال واحدة ويمكن التعرف عليها بسهولة.

الأعراض الستة المميتة

"جيم" و"هيلين" شـاب وشـابة أعرفهما، وهما مخطوبان منذ عام تقريبًا. وتعمـل "هيلـين" أسـتاذة للأدب فـي جامعـة أهليـة، وتتمتع بعينيــن بنيتين كبيرتيــن وابتسـامة عريضـة مثالية. تعرفـت على "جيم" في حفلـة، وقد بدا "جيم" سـعيدًا. و"جيم" طويل القامة معسـول اللسان ومؤلف أغانٍ ناجح. يكـن كلا الخطيبيــن للآخـر عاطفـة عظيمة، لكن بالنسـبة لـ"هيلـين"، فإن الراحـة التـي تشـعر بهـا مـع "جيـم" تتلاشـى تدريجيًّا. وفـي الواقـع، فإن علاقتهما قد اجتازت المراحل الست للابتزاز العاطفي.

ولكـي أعطيك فكرة واضـحة عـن كيف تبـدو الأعراض السـتة للابتزاز العاطفي، دعنا نسـتعرض نسـخة مبسـطة للصـراع الذي نشـأ بيـن "جيم" و"هيلين". وستلاحظ أن بعض الأعراض تصف سلوك "جيم"، وبعضها يركز على سلوك "هيلين".

١: **الطلب.** "جيم" يريد شيئًا من "هيلين". فهو يقترح عليها أنه بما أنهما يقضيـان الكثير من الوقت معًا، فلم لا يعجلان بالزواج. وأخبرها بأن شـقتها كبيرة ونصف أشيائه موجودة هناك بالفعل؛ ولذا فسيكون الانتقال بسيطًا.

أحيانًا لا يصرح المبتزون بما يريدون بالقدر نفسه من الوضوح الذي صرح به "جيم"، لكنهم يجعلوننا نستنتج ذلك. فربما يعبر "جيم" عن مقصده بطريقة غير مباشرة، كأن يبدو عليه العبوس بعد زواج أحد الأصدقاء، ويدع "هيلين" تستخلص من ذلك: "أتمنى أن نكون أقرب لبعضنا؛ فأنا أحيانًا أشعر بالوحدة الشديدة"، وفي النهاية يقول إنه يريد أن يعجل بالزواج.

للوهلة الأولى، يبدو اقتراح "جيم" محببًا، ولا يبدو أنه طلب على الإطلاق، لكن سرعان ما يتضح أنه عازم على المضي في هذا المسار وغير راغب في مناقشته أو تغييره.

٢: **المقاومة.** تشعر "هيلين" بعدم راحة بشأن تعجيل "جيم" بالزواج وتعبر عن عدم موافقتها بإخباره بأنها غير مستعدة لهذه التطورات في العلاقة. فهي تهتم بأمره كثيرًا، لكنها لا تريد التعجيل بالزواج.

لو كانت "هيلين" تريد أن تسلك طرقًا غير مباشرة، فربما تقاوم بأشكال أخرى، فقد تنسحب وتصبح أقل حميمية معه، أو تخبره بأنها قررت إعادة طلاء الشقة وأن عليه أن يأخذ أشياءه لمنزله إلى أن ينتهي طلاء المنزل. لكنها تفصح عن مقاومتها، وتوجه رسالة واضحة. الإجابة هي لا.

٣: **الضغط.** عندما يرى "جيم" أن "هيلين" لا تعطيه الرد الذي يريده، لا يحاول أن يفهم مشاعرها، بل يضغط عليها لتغير رأيها. في البداية، يتصرف كأنه يريد أن يناقش الموضوع معها، لكن المناقشة تصبح من جانب واحد وتتحول إلى محاضرة. ويحول "جيم" تعبير "هيلين" عن مقاومتها إلى تعبير عن أوجه قصورها، ويفصح عن رغباته ومطالبه بالأسلوب الأكثر إيجابية: "أنا لا أريد سوى الأفضل لكلينا. أريد أن أهب حياتي لك. عندما يحب شخصان بعضهما، لا بد أنهما يريدان العيش تحت سقف واحد. فلم لا تريدين التعجيل بالزواج؟ لو لم تكوني شخصية أنانية تهتم بنفسها أكثر من أي شيء، لتقبلتِ مشاركة حياتك معي".

ثم يلجأ إلى الرومانسية ويسألها: "ألست تحبينني بما يكفي لكي أكون معك هنا طوال الوقت؟" وقد يزيد مبتز آخر من الضغط بأن يصر إصرارًا عنيدًا

على أن التعجيل بالزواج سيحسن العلاقة وسيزيدهما قربًا من بعضهما. وأيًّا كان الأسلوب، فإن الضغط سيحدث، على الرغم من أنه قد يكون متخفيًا في ثنايا عبارات طيبة - كأن يجعل "جيم" "هيلين" تدرك مدى الألم الذي يعانيه بسبب مقاومتها.

٤: **التهديدات:** طالما أن "جيم" يصطدم بحائط المقاومة، فإنه سيخبر "هيلين" بأنه ستكون هناك عواقب إذا لم تستجب لما يريده. قد يهددنا المبتزون بأن يسببوا لنا الألم أو التعاسة، وربما يخبروننا بمدى المعاناة التي نتسبب فيها لهم، وقد يحاولون أيضًا إغراءنا من خلال تقديم وعود بما سيعطوننا إياه أو قدر الحب الذي سيمنحوننا إياه إذا استجبنا لرغباتهم. يحاول "جيم" التأثير على "هيلين" بتهديدات مقنعة: "إذا لم تقومي بهذا الالتزام تجاهي بغض النظر عن كل ما يعنيه أحدنا للآخر، فربما قد حان الوقت لإعادة النظر في علاقتنا". هو لا يهدد مباشرة بإنهاء العلاقة، لكن من المستحيل ألا تفهم "هيلين" مغزى كلامه.

٥: **الإذعان.** "هيلين" لا تريد أن تخسر "جيم"، وتخبر نفسها بأنها ربما كانت مخطئة في اعتراضها على التعجيل بالزواج، على الرغم من استمرار شعورها بعدم الارتياح لذلك. وهي و"جيم" لا يتحدثان عن مخاوفها إلا بشكل سطحي، ولا يحاول "جيم" تهدئة هذه المخاوف. وبعد شهرين، توقفت "هيلين" عن المقاومة، وتزوجت "جيم".

٦: **التكرار.** انتصار "جيم" يأذن ببداية فترة هادئة. والآن بعد أن حصل على مراده، فقد توقف عن الضغط والعلاقة تبدو مستقرة. أما "هيلين" فلا تزال غير راضية عن الطريقة التي سارت عليها الأمور، لكنها أيضًا تشعر بارتياح لأنها تخلصت من الضغط واستعادت حب "جيم" ورضاه. لقد رأى "جيم" أن الضغط على "هيلين" وجعلها تشعر بالذنب هي طريقة مؤكدة للحصول على ما يريده. وقد رأت "هيلين" أن أفضل طريقة لإنهاء أساليب

الضغط التي ينتهجها "جيم" هي أن تستسلم له. لقد تم وضع الأساس لنمط الطلبات والضغط والاستسلام.

هذه الخصائص الست هي أساس متلازمة الابتزاز العاطفي، وسنعود إليها وسنكتشفها بمزيد من التفاصيل في هذا الكتاب.

إذا كان الأمر واضحًا للغاية، إذن فلم لا نراه؟

تبدو هذه الأعراض واضحة ومزعجة لدرجة أننا نعتقد أن أجراس الإنذار ستنطلق عندما تبدأ هذه الأعراض في الظهور. لكن ما يحدث عادة أننا ننغمس في الابتزاز العاطفي دون أن ندرك أنه يحيط بنا. ومن ناحية أخرى، يحدث هذا بسبب أن الابتزاز العاطفي يتجلى في أقصى السلوكيات التي نلجأ إليها ونواجهها طوال الوقت ألا وهي التلاعب.

هناك الكثير من أشكال التلاعب ليست مزعجة على الإطلاق، فنحن نتلاعب ببعضنا البعض أحيانًا؛ وجميعنا يتعرض للتلاعب. وقد تعلمنا أن نمارس العديد من الألاعيب للتحايل على الناس كي يفعلوا ما نريد. ومن الحيل المفضلة لي: "يا إلهي! أتمنى لو يفتح أحدهم النافذة" بدلًا من أن أقول صراحةً: "هلا فتحت النافذة من فضلك!".

ومن الأشياء المثيرة للدهشة مدى الصعوبة التي نواجهها في أن نكون مباشرين حتى فيما يتعلق بأصغر الأمور، ناهيك عن الأوقات التي تكون فيها الكثير من الأمور على المحك ونريد فيها تحقيق شيء مهم. لماذا لا نطلب ما نريد وحسب؟ لأن الطلب ينطوي على مخاطرة. ماذا لو رفض الطرف الآخر؟ إن إخبار الآخرين بما نريد بأسلوب مباشر وواضح شيء لا يقوم به إلا القليلون منا. نحن نخشى أن نعرض أنفسنا للمخاطرة من خلال إخبار الطرف الآخر بما نريد أو نشعر. ماذا لو انتهى الموقف بشعورنا بالغضب - أو ما هو أسوأ وهو شعورنا بأننا منبوذون؟ فما دمنا لم نطلب ما نريد بصيغة مباشرة، فإن رفض الطرف الآخر لا يعني رفضًا حقيقيًّا، أليس كذلك؟ نحن بإمكاننا أن نجد مبررًا لأي شعور بعدم الراحة.

وقد نبدو أيضًا عدائيين للغاية أو لدينا نقص شديد إذا لم نطلب ما نريد بأسلوب صريح. من الأسهل أن نجد طرقًا غير مباشرة لبعث إشارات إلى الآخرين أملًا في أن يقرأوا ما بين السطور ويفهموا ما نريد: "الكلب يبدو كأنه يحتاج إلى الخروج (تلميح، تلميح)".

وأحيانًا ما نقوم بذلك بدون كلمات. تلميحات واضحة أو ضمنية - تنهيد، أو عبوس، أو ما يُعرف بـ "تلك النظرة"، نحن جميعًا نستخدم هذه الأشياء، ونحن جميعًا نتعرض لها، حتى في أفضل العلاقات. لكن هناك حدًّا واضحًا يتحول عنده التلاعب اليومي إلى شيء أكثر ضررًا بكثير. يصبح *التلاعب ابتزازًا عاطفيًّا عندما يتم استخدامه بشكل متكرر لإجبارنا على الامتثال لمطالب المبتز، على حساب رغباتنا وسعادتنا.*

حق وضع الحدود

عندما نتحدث عن الابتزاز العاطفي، فنحن نتحدث تلقائيًّا عن صراع وسلطة وحقوق. عندما يريد أحد الطرفين شيئًا ما والطرف الآخر لا يريد هذا الشيء، فما القدر المعقول من الضغط الذي يمكن أن يمارسه كل طرف على الآخر؟ متى يعتبر الضغط الذي يمارسه الطرف الآخر متجاوزًا للحد المسموح به؟ هذه منطقة ضبابية لأننا نشدد كثيرًا على التعبير عن المشاعر ووضع الحدود. تذكر أنه من المهم ألا نصنف كل صراع للمشاعر القوية أو التعبير عنها أو حالات وضع حدود سليمة على أنها ابتزاز عاطفي.

ولمساعدتك على تمييز الفروق بشكل أكثر وضوحًا، سأقدم لك عدة مواقف تحتوي على الوضع الصحيح لإرساء الحدود، ثم سأدعك ترى كيف تبدو هذه المواقف عندما تتخطى الحدود لتدخل إلى حيز الابتزاز العاطفي.

لا يوجد ابتزاز عاطفي هنا

بعد فترة قصيرة من بيعها لكتاب مصور كانت تعمل عليه لمدة عام تقريبًا، حكت صديقتي "دينيس" موقفًا حدث بينها وبين "إيمي"، وهي صديقة كانت زميلة لها في وكالة دعاية وإعلان إلى أن قررت أن تعمل كل منهما لحسابها

الخاص. وتساءلت "دينيس" عما إذا كانت "إيمي" تبتزها عاطفيًّا.

هذا ما قالته لي "دينيس"،

من البداية، كنا نتحدث عن كل شيء. وكنا نقضي ساعات في تبادل الآراء بشأن الصعوبات التي نجدها في عملنا الخاص، وتحديات الحياة التي نواجهها بعد خفض المؤسسات لأعداد العاملين فيها - بدأ كل منا العمل لصالح شركات كبيرة، وأحيانًا ما أخفقت كل منا في الحفاظ على هذا العمل. وتحدثنا كثيرًا عن خوفنا من العمل بشكل مستقل؛ ولذا نقدم الكثير من الدعم لبعضنا. كنا بحق مقربتين إلى بعضنا إلى أن أخبرتها بإعدادي هذا الكتاب.

بدا لي كأنها سعيدة لأجلي، لكن بعد ذلك بوقت قصير، اتصلت بي وقالت: "أتعرفين! أنا أشعر بنوع من الغيرة. أنا أعمل بدأب ولا أجد مردودًا كبيرًا؛ ولذا فسأكون ممتنة إذا توقفتِ عن الحديث عن عملك ومدى شعورك بالحماس لفترة قصيرة؛ فهذا أمر موجع بالنسبة لي. فوافقتُ على ذلك. كأن شيئًا لم يكن، فقد غيرنا الموضوع وبدأنا الحديث عن عملها.

والآن، إذا ذكرتُ أي شيء عن الكتاب، فإنها تُوقف المحادثة وتقول: "سيكون من الأفضل ألا نتحدث عن ذلك". لقد بدأ الموقف يجعلني أشعر ببعض التوتر، لكني أحبها، وأحاول أن أتكيف وألعب وفق قواعدها.

قد يبدو الأمر للوهلة الأولى أن "إيمي" تضغط على "دينيس" كي تفعل ما تريده، وتتحكم في التعامل بينهما من خلال تحديد ما يُسمح وما لا يُسمح الحديث بشأنه. لكن في الواقع، فإن "إيمي" تعترف صراحةً بمشاعرها وتعتني جيدًا بنفسها من خلال وضع حدود لما تستطيع سماعه من أخبار "دينيس" الجيدة. وإيمي" لديها الحق في القيام بذلك. فمن الطبيعي كبشر أن نشعر بالغيرة عندما يحصل شخص ما على شيء نريده لأنفسنا، وخصوصًا إذا كنا نمر بكبوة في حياتنا. ونحن جميعًا نمر بأوقات نريد فيها أن نتجنب موضوعات معينة، ومثل "إيمي"، نحن نمتلك الحق في وضع حدود. و"دينيس"

أيضًا لديها الحق في أن تقرر أنها لا تحب الحدود التي وضعتها "إيمي" وأن تعبر عن عدم *ارتياحها*، أو تقضي وقتًا أقل مع "إيمي".

في هذا الموقف، لم تصدر "إيمي" أي تهديد، سواء كان مباشرًا أم غير مباشر، بشأن ما سوف تفعله إذا لم تحترم "دينيس" رغبتها. ولا يوجد كذلك ضغط حقيقي، بل مجرد تعبير عن المشاعر والاحتياجات. أجل، هناك صراع. أجل، "دينيس" غير مرتاحة للتغير الذي حدث في العلاقة. أجل، هناك بعض المشاعر القوية هنا. ولكن، لا يوجد ابتزاز عاطفي.

تخطي الحدود

والآن، لنلقِ نظرة على الموقف نفسه ونصف عنصر الابتزاز العاطفي. وأعتقد أنك سترى كيف يتغير المناخ والسيناريو. لنفترض أنه عندما تسمع "إيمي" أخبار "دينيس"، يكون ردها كالآتي: "أنا سعيدة للغاية أن أسمع عن مشروع كتابك! وأعرف أن عبء العمل عليك سيكون ثقيلًا. ألن يكون أمرًا عظيمًا إذا عملنا معًا في هذا الكتاب؟ يمكنني أن أكون مساعدتك".

وعندما تقول "دينيس" إنها لا تحتاج إلى هذا النوع من المساعدة، تقول "إيمي": "كنت أعتقد أنك صديقتي. أنتِ تعرفين أن الأمور لا تسير معي على ما يرام حاليًّا. لقد كان الانفصال عن "روجر" صعبًا بما فيه الكفاية، وأنتِ تعرفين مدى سوء وضعي المالي منذ أن تلقيت فاتورة الضرائب الكبيرة تلك. لقد كنت أعاني حالة اكتئاب يصعب معها العمل، وكنت أعتقد أنك من نوعية الأشخاص الذين يساعدون أصدقاءهم وقت الحاجة".

وعندما تستمر "إيمي" في الاصطدام بحائط المقاومة، فإنها تزيد من الضغط بأن تستجدي كرم "دينيس" قائلةً: "أنا لا أرى أي ضرر لك في أن أشاركك حظك السعيد، وأنتِ تعرفين أنني كنت لا أفعل الشيء نفسه معك". وتبدأ في وصف "دينيس" بالأنانية والطمع، وتؤكد حالتها التعيسة. وفي الوقت نفسه، تهدد بإنهاء العلاقة إذا لم تصبح مساعدة "دينيس". وفي النهاية، تستسلم "دينيس" لها.

يحتوي هذا السيناريو على جميع عناصر الابتزاز العاطفي: الطلب والمقاومة والضغط والتهديد والإذعان، وهو سيناريو مهيأ للتكرار.

صراع واحد، حلان

لا ضير في أن تطلب من شخص ما ألا يتحدث عن موضوع حساس. ولكن ماذا لو تضمن الصراع شيئًا أكثر جدية مثل علاقة أحد الزوجين بشخص آخر، أو مشكلة إدمان شخص ما للمخدرات، أو عدم أمانة شخص ما في العمل؟ في مثل هذه الحالات، قد يتفوه الطرفان بأشياء بغيضة لبعضهما البعض، وقد يبدو وضع الحدود كأنه ابتزاز عاطفي لأن المشاعر قوية للغاية. وحتى في مثل هذه الحالات، هناك فرق واضح بين وضع حدود مناسبة والابتزاز العاطفي. مرة أخرى، دعنا نقارن موقفين متشابهين.

علاقة غرامية

أعرف صديقي "جاك" وزوجته "ميشيل" منذ أعوام، ولطالما كان زواجهما مثار إعجابي. هناك فرق كبير في السن بين الزوجين - "جاك" أكبر بخمس عشرة سنة - لكن الزوجين الذين يعملان عازفين في إحدى الفرق الموسيقية يبدو بينهما نوع نادر من الحميمية. وفي إحدى الليالي، عرض عليَّ "جاك" أن يقلني بسيارته إلى اجتماع لفرقتنا في الأوبرا، وفي طريق العودة كانت لدينا الفرصة لنتحدث، فسألته: "ما السبب في نجاح العلاقة بينكما؟ من أعطاك سر الزواج المثالي؟" لكن إجابة "جاك" لم تكن متوقعة بالنسبة لي.

لكي أصدقك القول، الأمور لم تكن مثالية على الدوام، أو على الأقل أنا لم أكن مثاليًّا. سأخبرك بشيء لا يعرفه سوى القليلين. قبل ثلاث سنوات، فعلت شيئًا غبيًّا. بدأت في مواعدة شابة كانت تعزف على الكمان في فرقتنا الموسيقية. كانت العلاقة قصيرة الأجل ولكن شعوري بالذنب كان شديدًا. كان أمرًا أحمق. ولم أعد أتحمل إبقاء الأمر سرًّا على "ميشيل"، وكنت أعرف أنني لن أكون مقربًا منها إلا إذا اعترفت لها بخطئي؛ ولذا، اتخذت قرارًا بأنه من الأفضل لي أن أخبرها أيًّا كانت النتائج.

في البداية، اعتقدت أنها ستقتلني. كادت تقاطعني لمدة أسبوعين، وانتقلتُ للنوم في غرفة بالطابق السفلي. لكنها بعد ذلك فاجأتني؛ إذ قالت

إنها كانت تفكر وإنها أدركت أننا نحتاج لخطة إذا كنا نريد أن نعيش معًا لبقية حياتنا. وقالت إنها تستشيط غضبًا مني، لكنها تريد أن تعرض عليَّ اتفاقًا: هي ستطوي صفحة الموضوع ولن تستمر في توبيخي بسبب ما فعلته ولن تستخدمه كوسيلة ضغط عندما تريد شيئًا مني. لكن إذا لم أجد التزامي بأن أكون مخلصًا لها وأتوقف عن الهراء وأذهب معها إلى استشاري علاقات زوجية، فسيكون من المستحيل أن تتصلح الأمور بيننا. وإذا لم ألتزم بهذه الأشياء، فلن تتمكن من أن تظل زوجة لي؛ لأنها لا تستطيع العيش مع عدم الثقة وعدم اليقين والشك.

قلت لـ "جاك" إنه محظوظ في تعامله مع "ميشيل" لأنها تضع حدودًا بطريقة صحية، وهي عملية سأحدد خطوطها العريضة وسأناقشها بمزيد من التفاصيل في النصف الثاني من هذا الكتاب. في تعاملها مع "جاك"، فإن "ميشيل":

- عرفت موقفها،
- قالت ما تريد،
- حددت ما ستقبله وما لن تقبله،
- أعطت "جاك" الخيار بأن يقبل أو يرفض.

وكذلك أصرت على الحصول على استشارة *لكل منهما*.

نحن جميعًا لدينا الحق في أن نخبر الآخرين متى تكون تصرفاتهم غير مقبولة، كما فعلت "ميشيل". ونحن جميعًا لدينا حق أساسي في عدم التعايش مع وجود سم قاتل في علاقاتنا، سواء تمثل ذلك في عدم أمانة أو الإدمان أو شكل من أشكال سوء المعاملة.

إذا واجهنا شخص ما بشيء قد فعلناه، فربما تكون الكلمات والمشاعر قوية، لكن إذا لم تكن هناك تهديدات أو ضغط، فليس هناك ابتزاز. إن وضع الحدود المناسبة ليس معناه الإجبار أو الضغط أو الوصف المتكرر للطرف الآخر بالمخطئ. لكنه تعبير عن أنواع التصرفات التي سنتقبلها أو التي لن نتقبلها في حياتنا.

طريقة المبتز

قارن الطريقة التي تعاملت بها "ميشيل" مع هذه الأزمة بطريقة زوجين كانا عميلين لديَّ منذ عدة سنوات. كان زواج "ستيفاني" و"بوب" على حافة الانهيار، وقد جاءا إلى مكتبي وهما تقريبًا لا يتحدثان مع بعضهما. وهما زوجان جذابان في أواخر الثلاثينات من العمر، يعمل "بوب" محامي ضرائب ويزاول المهنة بشكل احترافي، وتعمل "ستيفاني" في مجال العقارات. وبما أن القدوم إليَّ كان فكرة "بوب"، فطلبت منه أن يبدأ الحديث.

وقد بدأ بقوله،

لا أعرف إلى أي مدى يمكنني التحمل؟. لقد ارتكبت خطأ فظيعًا منذ ثمانية عشر شهرًا وهذا الخطأ يدمرنا. لقد كنتُ على علاقة قصيرة الأمد بامرأة قابلتها في رحلة عمل. أنا أستحق اللوم تمامًا، ولم يكن من المفترض أن أفعل هذا؛ لكنه حدث. إنني أبذل كل ما بوسعي لتعويض "ستيفاني"؛ لأنني أحبها وأريد أن أظل معها. نحن نحظى بحياة جيدة ولدينا طفلان رائعان. لكن يا إلهي! إنها تعاملني كأنني سفاح متمرس، ولا تريد أن تطوي هذه الصفحة.

وهي تثير هذا الموضوع في كل مرة تريد فيها شيئًا ما. وهي تقرر التوقيت الذي سيأتي فيه والداها لزيارتنا والبقاء معنا؛ وتقرر أشياء تافهة مثل الفيلم الذي سنشاهده وما يجب عليَّ شراؤه لإسعادها. والآن هي تريد الذهاب إلى أوروبا في وقت لديَّ فيه قضية مهمة، ومن المستحيل أن أسافر. وأنا لا أمانع أن تذهب مع صديقة لها، لكنها تريد ما تريده في الوقت الذي تريده. ومن المفترض أن أتخلى عن كل شيء وأذهب معها. فالأمر يبدو كأنني يجب عليَّ ذلك؛ لأنني قمت بخيانتها. وهي دائمًا ما تقول: "أنت مدين لي. لو عشت ألف سنة، لما استطعت أن تعوضني عما فعلته بي". إذا لم أوافق على ما تريده طوال الوقت، فستذكرني بخيانتي لها وحقارتي معها. بل إنها وضعت ورقة ملصقة على خزانة الدواء مكتوبًا عليها "غشاش". كيف يمكن لي ألا أستسلم لها؟ أنا أخشى أن ترحل عني إذا لم أستسلم لها. هذا صحيح. أنا قمت بخيانتها وينتابني شعور فظيع بسبب ذلك. لكن الأمر لا يمكن أن يستمر على هذا النحو. كيف نخرج من هذا المستنقع؟

"ستيفاني" - مثل "ميشيل" - لديها الحق في أن تغضب. لكن استجابتها لـ"بوب" انحصرت في العقاب والسيطرة. في الواقع، كان هذا ابتزازًا. إن شعور "ستيفاني" بالخوف وعدم الأمان بعد علمها بعلاقة "بوب" الغرامية جعلها تعتقد على نحو خطأ أنها تستطيع أن تجعل "بوب" مخلصًا لها بأن تجعله يشعر بالذنب لدرجة أن يقوم بكل ما تريده منه. وهي باستمرار تصفه بأنه وضيع وحقير، وتستخدم خطأه كسلاح ضده. كان تهديدها واضحًا ومستمرًّا: "إذا لم تفعل ما أريده، فسأجعلك بائسًا". ورسالتها: "أنا من يمسك بزمام السيطرة الآن".

قد تحتوي أزمة، مثل وجود علاقة غرامية لأحد الزوجين، على الكثير من المخاطر والفرص. وهذه الأزمة هي أيضًا أحد المواقف الحياتية المعقدة الثرية بإمكانية حدوث ابتزاز. استخدمت "ميشيل" تجربتها كفرصة لتعيد التركيز على علاقتها مع "جاك"، ولتحديد ما تتوقعه منه ومن نفسها ومن زواجهما، أما "ستيفاني" فكانت غارقة في الغضب والانتقام.

إن احتمالات نكأ الجروح أو الشفاء منها موجودة في أي موقف نختار فيه الحفاظ على علاقة ما بعد حدوث تجاوز خطير مثل: خيانة ارتكبها زميل، تصدع مدمر داخل الأسرة، اكتشاف كذب صديق علينا. ولكن إذا كان كلا الطرفين لديه نية حسنة ويريد أن يحل الأزمة التي تفسد العلاقة، فليس هناك مجال للابتزاز العاطفي.

ما الدافع الحقيقي؟

كيف يمكننا معرفة إذا كان الطرف الآخر مهتمًّا أكثر بتحقيق الفوز أم بحل المشكلة؟ لن يخبرنا بذلك؛ فهو بالتأكيد لن يأتي إلينا ويقول: "أنا لا أهتم بما تريد، أنا فقط أحاول أن أفرض رغباتي". وفي المواقف التي تكون العواطف فيها محتدمة، فإن قدرتنا على الفهم والاستيعاب تكون مشوشة، وهي حالة تزداد سوءًا عندما نشعر بممارسة الضغط علينا. والقائمة التالية ستساعدك على تشخيص الابتزاز العاطفي من خلال تمكينك من توضيح النيات والأهداف خلف سلوك الطرف الآخر.

إذا أراد الآخـرون حقًّا أن يحلوا صـراعًا ما معـك بطريقة عادلة تنم عن الاهتمام، فسيفعلون التالي:

- سيتحدثون بصراحة عن صراعهم معك،
- سيسعون لمعرفة مشاعرك ومخاوفك،
- سيسعون لمعرفة سبب معارضتك لما يريدون،
- يتحملون مسئولية دورهم في الصراع.

وكما رأينا مع "ميشـيل" و"جاك"، يمكنك أن تغضـب من شخص ما دون أن تحـاول هزيمتـه عاطفيًّـا. إن الخلافـات - وحتى المحتدم منها - ليسـت بالضرورة مصحوبة بإهانات أو أحكام سلبية.

إذا كان الهدف الأساسي لشخص ما هو تحقيق الفوز، فإنه سيقوم بالتالي:

- سيحاول أن يتحكم فيك،
- سيتجاهل احتجاجك،
- سيصر على أن شخصيته ودوافعه أقوى من شخصيتك ودوافعك،
- سيتجنب الحديث عن تحمل أية مسئولية عن المشكلات بينكما.

عندما ترى أن الآخرين يحاولون فرض رغباتهم عليك بصرف النظر عن الثمن الذي ستدفعه أنت جراء ذلك، تجد نفسك تركز على السلوك الجوهري للمبتز عاطفيًّا.

من مرن إلى متجمد

يقودني النظر في المواقف التي قد تنجرف إلى حالات ابتزاز عاطفي، وكذلك التحقـق من الأعراض والدوافع، إلى طرح سـؤال آخر: مـا مدى المرونة التي أتحلى بها وأسمح بها في هذه العلاقة؟

عندمـا يبـدأ الابتـزاز العاطفي في التسـلل إلـى علاقة ما، فنحن نشـعر بتحـول كبير في المنـاخ الذي يحيط بنا. وكما رأينا مع "سـتيفاني" و"بوب"،

فإن العلاقة أصبحت معلقة. وأصبحت التهديدات والضغوط جزءًا معتادًا من التفاعلات اليومية. فيلقي الفتور بظلاله على العلاقة، ونفقد الكثير من المرونة التي تتيح لنا الإبحار بسلاسة في البحار الهائجة.

عندما تتحلى العلاقة بالمرونة، تصبح المرونة عنصرًا مسلمًا به بكل سهولة. ففي كل يوم، نتفاوض - بدون مشكلات أو صدامات - على التفاصيل الكثيرة في شئون حياتنا مثل: المطعم الذي سنأكل فيه، أو الفيلم الذي سنذهب لمشاهدته، أو اللون الذي سنقوم بطلاء غرفة المعيشة به، أو أين ستكون الرحلة الترفيهية التي ستنظمها الشركة. وفي حالات عديدة، تكون النتيجة غير مهمة كثيرًا، والشخص صاحب الاختيار الأفضل يفوز تلقائيًّا. لكن رغم وجود خلافات طبيعية وميل للتأثير، فهناك إيقاع من الأخذ والرد، وإحساس بالتوازن والعدل. ونحن قد نستسلم لأشياء عديدة يكون لها تأثير سلبي طفيف علينا ونستعيد ما فقدناه من كبريائنا وطاقاتنا سريعًا. لكن في الوقت نفسه، نحن نتوقع أيضًا من الآخرين أن يستجيبوا *لرغباتنا* من وقت لآخر.

عندما تختفي الرغبة في التوصل لتسوية، يتحول الوضع الراهن إلى قالب تتشكل فيه أحداث المستقبل. وسيبدو الأمر كأننا غير مسموح لنا بالتغيير، أو الانسحاب من دور قد لا يناسبنا دومًا، فنصاب بحالة جمود.

عندما كنت طفلة، اعتدت أنا وأصدقائي أن نمارس لعبة تسمى المطاردة والتجمد والتي يكون الهدف فيها هو أن تهرب من الشخص الذي يحاول لمسك. فإذا لمسك هذا الشخص، فعليك أن تتجمد في مكانك وألا تتحرك حتى تنتهي اللعبة. كانت الحديقة التي نلعب عليها تتحول في النهاية إلى حديقة تماثيل مليئة بأطفال مجمدين في أوضاع غريبة تبدو صادمة. والابتزاز العاطفي يشبه كثيرًا لعبة المطاردة والتجمد، الفارق أنه لم يعد لعبة الآن. بمجرد أن يلمس الابتزاز العلاقة، تصبح العلاقة جامدة وعالقة في أنماط المتطلبات والاستسلام؛ ونصبح غير قادرين على تعديل مواقفنا أو تغيير أوضاعنا.

"آلن" رجل ذكي مرح يمتلك شركة صغيرة لتصنيع الأثاث؛ لكنه كان متجهمًا في أول مرة جاء لرؤيتي عندما وصف مشكلاته مع زوجته الجديدة "جو".

بدأ بقوله: "اعتقدتُ أن جو هي الزوجة التي أردتها - فهي رائعة وذكية وتتمتع بروح الدعابة".

قلتُ: "يبدو الأمر رائعًا بالنسبة لي، فلماذا هذه الكآبة إذن؟".

أنا لا أعرف إذا كان زواجنا سينجح. أنا أعرف أنها تحبني، لكن لا يعجبني ما يحدث لنا. إذا اقترحت أن نقضي بعض الوقت منفصلين عن بعضنا - أصدقائي دائمًا ما يلحون عليَّ بأن نذهب إلى السينما أو التسكع بعد العمل - فتتصرف "جو" بطريقة جارحة جدًّا؛ إذ تنظر إليَّ بهاتين العينين الكبيرتين الحزينتين وتقول: "ماذا دهاك؟ هل تشعر معي بالملل؟ هل تريد ألا تبقى معي أكثر من ذلك؟ كنت أعتقد أنك مهووس بي". وإذا بدأت في وضع خطط، تتجهم وتستعطفني وتخبرني بصريح العبارة بمدى "التعاسة التي أجعلك تشعر بها" لم أكن أعرف أنها كثيرة الاحتياجات بهذا الشكل. ليست لديَّ مشكلة إذا أرادت أن تخرج مع صديقاتها، لكنها تريد أن تقلل من ذلك أكثر فأكثر. فالأمر يبدو كأنها تريد أن أحملها في جيبي. وذات مرة، تحليت بالشجاعة الكافية للخروج مع أصدقائي على أية حال، خاصمتني "جو" وقاطعتني لبقية الأسبوع. كنت أعتقد أنها الزوجة المثالية - هي شخصية عظيمة - لكنني أشعر بكثير من الاستياء. نحن نحظى بعلاقة جيدة في نواح عديدة. لكن يا إلهي! هي بكل تأكيد تريد أن تفرض رغبتها عليَّ.

عندما يكون الأشخاص الاتكاليون طرفًا في علاقات، فعادة ما يصيبهم الذعر عندما يستمتع الطرف الآخر بأنشطة بدونهم. وتنتابهم مخاوف الهجر والشعور بالرفض والقلق، وبدلًا من التحدث عن تلك المخاوف، يخفونها. هم أشخاص راشدون، ومن "المفترض" أن يتحلوا بالاستقلالية، وألا يبدوا كالأطفال الصغار المذعورين. عندما رأت "جو" أن "آلن" يريد مزيدًا من الحرية، بدلًا من أن تتحدث عن مشاعرها، عبرت عن هذه المشاعر بطريقة غير مباشرة. وقد جعلت "آلن" يشعر بالذنب عندما أراد القيام بشيء طبيعي جدًّا مثل الخروج وحده.

كان "آلن" يبذل كل ما بوسعه لفهمها.

لقد عاشت فترة طفولة عصيبة؛ ولذا فأنا أعرف السبب وراء احتياجاتها الكثيرة. وأنا لا ألومها على شعورها بعدم الأمان. ففي بعض الأيام يكون من الرائع أن أحظى بامرأة تريدني لدرجة أنها لا تدعني أغيب عن نظرها. لكن لأصدقك القول، لقد بدأ الأمر يصيبني بالإحباط. هي تنال ما تريد من خلال إشعاري بالذنب طوال الوقت. وأنا أشعر دائمًا كأنني ضعيف الشخصية عندما أستسلم لها.

وعلى الرغم من أن "آلن" لم يرد أن يعترف بهذا لنفسه، فإنه أدرك أنه خلف نظرات "جو" الاستعطافية وتلك العبارات الساحرة التي تبدو محببة، هناك طلب مدعوم بضغط تمارسه عليه بشكل جيد. إن "جو" تتوقع منه أن يقضي كل أوقات فراغه معها - كان ذلك هو الدور الوحيد الذي تسمح له بالقيام به عن طيب خاطر. ولم يكن مسموحًا له أن يمارس أنشطة أو اهتمامات وحده. لكن "آلن" فعل شيئًا يفعله العديد ممن يقعون فريسة للابتزاز العاطفي، وبالأخص في البداية: التمس "آلن" لـ"جو" العذر ووجد أن تشبثها به أمر منطقي بسبب تعاطفه مع طفولتها الصعبة والمشاعر العميقة التي يكنها لها.

قام "آلن" أيضًا بفعل ما يفعله معظم الناس عندما يتعرضون لضغوط ناتجة عن احتياج الآخرين لهم أو تملكهم لهم: أساء "آلن" تفسير الأمر على أنه علامة على مدى اهتمامها به. وكما سنرى جميعًا في هذا الكتاب، فإن الفهم والتعاطف لن يجديا نفعًا مع المبتز عاطفيًا، بل هما في الواقع يصبان البنزين على نار الابتزاز.

عندما تميز أعراض الابتزاز العاطفي في أية علاقة، فربما تشعر كأن البساط قد تم سحبه من تحت قدميك. وتدرك فجأة أنك لا تعرف حبيبتك أو شريكك أو أخاك أو رئيسك أو صديقك حق المعرفة. هناك شيء ما قد خسرناه. ولا يوجد متسع كاف للحلول الوسط أو المرونة. ولا يوجد توازن في القوة، ولا منطق بأن يحصل أحدكما على ما يريد هذه المرة، ويحصل الآخر على ما يريد المرة القادمة. وعندما لا يكون هناك "ثمن" يُدفع مسبقًا للحب والاحترام، فإن استمرار علاقتك مع المبتزين يعتمد على الموافقة على طلباتهم.

٢

الأوجه الأربعة للابتزاز

"إن كنت فعلًا تحبني ..."
"فلا تتركني وإلا فسوف ... "
"أنت الوحيد الذي يستطيع مساعدتي على ... "
"يمكنني أن أسهِّل عليك الأمور لو قمتَ بـ ..."

في لغة حوار الابتزاز العاطفي، كل هذه العبارات السابقة بمثابة طرق لتقديم طلب ما. ومع ذلك، فهذه العبارات تبدو مختلفة اختلافًا ملحوظًا لأن كلًّا منها يعكس نوعًا من أنواع الابتزاز. فعندما نمعن النظر في الابتزاز العاطفي، فإن ما يبدو كأنه نوع واحد من السلوك ينقسم إلى أربعة أشكال يختلف كل منها عن الآخر مثل خطوط اللون التي تظهر عندما نمرر شعاعًا ضوئيًّا من منشور زجاجي.

المعاقبون، الذين يخبروننا بما يريدون بالتحديد - والعواقب التي ستواجهنا إذا لم نذعن لهم - وهذا النوع من المبتزين هم الأكثر وضوحًا. ربما يعبرون عن أنفسهم بشكل عدواني، أو ربما يستشيطون غضبًا في صمت، لكن في كلتا الحالتين، فإن الغضب الذي يشعرون به عند مواجهة المقاومة

دائمًا ما يوجه إلينا مباشرة. أما **المعاقبون للذات** - الذين يحتلون الفئة الثانية - فيحولون التهديدات داخليًا؛ بأن يؤكدوا ما سيفعلونه *بأنفسهم* إذا لم ننفذ ما يريدونه. و**المعانون** هم أشخاص يمتلكون موهبة في إلقاء اللوم على الآخرين وإشعارهم بالذنب طوال الوقت، وهم عادة ما يجعلوننا نستنبط الشيء الذي يريدونه، ونستنتج دائمًا *أننا* مسئولون عن حصولهم على هذا الشيء. و**المغرون** يخضعوننا لسلسلة من الاختبارات ويعدوننا بشيء رائع إذا استجبنا لرغباتهم.

كل نوع من أنواع المبتزين يستخدم مفردات مختلفة، وكل منهم له أسلوب مميز في المطالب والضغط والتهديدات وإصدار الأحكام السلبية التي تؤدي إلى الابتزاز. وقد تجعل هذه الاختلافات من اكتشاف الابتزاز العاطفي أمرًا صعبًا، حتى عندما تعتقد أنك واع بدرجة كافية للتعرف عليه. إذا كنت تعتقد أن جميع الطيور تشبه النسور، فربما تُصدم إذا قال لك أحدهم إن البجعة التي تسبح في البحيرة طائر أيضًا. ويحدث النوع نفسه من الصدمة المعرفية عندما يظهر شكل غير متوقع من أشكال الابتزاز العاطفي في حياتك.

ولكن عندما تفهم الأوجه الأربعة للابتزاز، يمكنك رؤية الإشارات التحذيرية في تصرفات الطرف الآخر وتطور نظام تحذير مبكرًا يساعدك على التنبؤ بالابتزاز العاطفي والاستعداد له، بل وحتى منعه من الحدوث.

المعاقِب

لقد بدأتُ هذا الدليل الميداني لرباعية الابتزاز العاطفي بالمبتزين الأكثر وضوحًا - المعاقِبين - ليس لأنهم بالضرورة الأوسع انتشارًا؛ بل لأنهم الأكثر وضوحًا. ومن المستحيل ألا تكون مدركًا أنك قد قابلت المعاقبين في حياتك من قبل؛ لأن أية محاولة للمقاومة يدركونها تتسبب في غضبهم على الفور. وربما يعبرون عن ذلك الغضب بشكل عدواني، مع تهديدات مباشرة -وأنا أطلق على هذه المجموعة المعاقبين المباشرين - أو يطلقون العنان لغضب مكبوت، وهي طريقة المعاقبين غير المباشرين. وأيًا كان أسلوبهم،

فـإن المعاقبيـن يريـدون علاقـات يكون فيهـا توازن القـوة أحـادي الجانب: "طريقي أو الطريق السريع". هو شعار المعاقِب. ومهما كان ما تشعر به أو تحتاج إليه، فإن المعاقبين سيهيمنون عليك، ويقوضون تأثيرك.

المعاقبون المباشرون

"إن عدت إلى العمل، فسأتركك".

"إذا لم تتول إدارة مشروع الأسرة، فسأحرمك من الميراث".

"إذا حاولت الانفصال عني، فلن ترى أطفالك مرة أخرى".

"إذا لـم تقبـل القيام بهذا العمل الإضـافي، فانس أمر الحصـول على ترقية".

هذه العبارات قوية - ومخيفة. وهي كذلك ذات فاعلية كبيرة؛ إنها تعطينا صـورة حـادة الملامح لما سـوف يحدث إذا لم نسـتجب لرغبـات المعاقبين العدائيين؛ فقد يجعلون حياتنا بائسة، أو على الأقل غير سعيدة. إن المعاقبين ربمـا لا يدركون دائمًا التأثير الكامـل لكلماتهم أو يلاحظون عدد المرات التي يهددوننـا فيها بالرفض والاسـتهجان، أو يخبرون الآخريـن بمدى فظاعتنا أو يحرموننا من شـيء مهم. وقد لا ينفذ المعاقبون تسـعة عشـر تهديدًا من كل عشـرين تهديدًا، وقد يكونون سعداء تمامًا بفترات الهدوء بين العواصف، لأنه يمكـن لعواقب تهديداتهم أن تكون خطيرة، فنحن نخشـى المرة التي يصـدق فيها المعاقب المباشر في تهديده.

"ليز" - امرأة نحيفة ذات عينين سوداوين وصوت هادئ وخفيض- جاءت لمقابلتي، شـأنها شأن نساء كثيرات على مدار الأعوام، تلتمس المساعدة على معرفة إذا كان هنـاك أي شيء يمكنها فعله لإنقاذ علاقة رومانسية تحولت إلى علاقة زوجية فاترة ومؤذية عاطفيًا. كانت قد قابلت "مايكل" في دورة تدريبية لموظفي مبيعات أجهزة الكمبيوتر قبل عدة سـنوات بعد التخرج في المدرسة الثانوية، وبينما كانا يعملان على مشـروع الفريق، كانت منبهرة بحس السلطة الـذي يظهره عندما يتعامل مع الآخرين، وقدرته على الوصـول إلى جوهر أية مشكلة. أضف إلى ذلك وسامته.

بـدا "مايكل" رائعًـا في البداية. فقد كان مهتمًا ومسـئولًا، ولا يزال هناك الكثير من الأوقات الرائعة. وقد اسـتغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لأكتشف مدى هوسه بالسيطرة. ففي غضون عام بعد زواجنا، كنت حاملًا في توأم، وسرعان ما استغرقت في الروتين ومتطلبات الأمومة. وعندما ذهب التوأم إلى المدرسة أخيرًا، اعتقدت أنه من الأفضـل أن أعود إلى الدراسة. وفي مجالي، عليك إما أن تكون مواكبًا لما هو جديد أو تنسـحب من المجال. لكن "مايكل" يعتقد أن الأمهات اللائي لديهن أطفال في سن المدرسة يجب أن يلزمن بيوتهن. انتهى الأمر. وكان يهاجمني في كل مرة كنت أسـأله فيها عن أفكار عما يمكننا فعله بشأن مراكز الرعاية والتعليم النهارية وتكاليفها.

كنت محبطة لدرجة أنني قلت له إنني لا أعرف ما إذا كنت أريد الاستمرار في هذا الزواج. وحينها اتخذت الأمور منحنى جنونيًا، وقال لي إنني إذا تركته، فإنه سيحصل على كل الأموال وسيلقي بي في الشارع. كان يبدو شخصًا غريبًا تمامًا. وقال لي: "هل تحبين العيش في منزل رائع؟ هل تحبين أسلوب حياتك؟ إذا فكـرتِ فـي اللجوء إلى المحاكم للحصـول على الطلاق، فستعيشـين على الرصيف كامرأة مشـردة. وبمجرد أن ينتهي المحامي الخاص بي من أمرك، فلن يدعك ترين أطفالك مرة أخرى؛ ولذا فدعك من هذا الهراء بشأن الطلاق ولتحسني من سلوكك". لم أكن أعرف ما إذا كان ذلك مجرد كلام لا يعنيه أم أنه سـيبلغ هذا الحد في إيذائي؛ ولـذا أخبرت المحامي الخاص بي بأن يوقف كل شيء، وألغيت كل إجراءات الطلاق. والآن أنا أكرهه، ولا أدري ماذا أفعل.

كما اكتشفت "ليز"، لا توجد تربة خصبة للمعاقبين أفضل من المشكلات الزوجيـة، مثـل إنهاء علاقة حب أو الطـلاق. وربما يكون أقـوى المبتزين هم أشخاص مثل "مايكل"، والذين في أوقات التوتر والألم الشديدين، قد يهددون بأن يجعلوا حياة الطرف المسـتهدف أكثر بؤسًا بأن يمنعوا عنهم موارد مالية أو التواصل مع الأطفال - ويستخدموا أي عقاب آخر يخطر ببالهم.

إن الأشخاص الذين يتعاملون مع المعاقبين عادة ما يكونون بين المطرقة والسـندان. إذا قاوموا وتمسـكوا بآرائهم، فهناك خطورة بـأن ينفذ المعاقب تهديده. وإذا أذعنوا لهم، أو حاولوا كسـب بعض الوقت، فسـيجدون أنفسـهم

يسبحون في مرجل من الغضب: غضب من المبتزين لأنهم وضعوهم في هذا الموقف المجحف والمقيد، ومن أنفسهم لعدم تحليهم بالشجاعة للتصدي لهم.

نحن أطفال

ليس من المستغرب أن الوالدين هم أكثر الأشخاص الذين يتقنون فن تحويل البالغين الأكفاء إلى أطفال. في كثير من الأحيان، يريد الوالدان الاحتفاظ بسيطرتهما علينا بعد وقت طويل من مغادرتنا البيت، ويشعران بأنه من واجبهما أن يساعدانا على اختيار من نتزوج والطريقة التي يجب أن نربي بها أطفالنا والمكان الذي يجب أن نعيش فيه والطريقة التي يجب أن نعيش بها. وقد يمارسان قدرًا كبيرًا من السلطة علينا بسبب ولائنا لهما وكذلك خوفنا الدائم من غضبهما علينا. وقد يلوح هذا الخوف في الأفق عندما يضغط الوالدان علينا، مستخدمين الميراث أو الوعد بإعطائنا أموالًا لتعزيز سلطتهما وامتثالنا لرغباتهما.

عميلي "جوش" - مصمم أثاث يبلغ من العمر ٣٢ عامًا - قد قابل حب حياته وهي سيدة أعمال مفعمة بالحماس تسمى "بيث". كان يشعر بسعادة غامرة، ولم تكن هناك سوى مشكلة واحدة: والده "بول".

والدي شخص متدين، وجميع أفراد عائلتنا يتزوجون من داخل الطائفة التي ننتمي إليها. وقادني حظي إلى الوقوع في حب فتاة تنتمي لطائفة أخرى قابلتها ونحن نلعب الإسكواش! حاولت أن أتحدث مع أبي في الأمر، لكنه استشاط غضبًا. فقد هددني أنني لو تزوجت "بيث"، فلن يوقع على قرض مشروعي، والذي بنيت عليه كل خططي، وسيستبعدني من وصيته. وأنا أعرف أنه قد يفعل هذا. أنا لا أستطيع أن أحضر "بيث" إلى البيت أو حتى أذكر اسمها، وهذا شيء سخيف. وليس هناك جدوى من التحدث مع أبي في هذا الأمر - لقد حاولت من قبل، لكنه يعلن أن هذا الموضوع لن يطرح للنقاش مرة أخرى ويخرج من الغرفة. إنني أستمر بسؤال نفسي: هل أصبحت سلعة تباع وتشترى؟ ما الثمن الذي تستحقه روحي؟ هل من المفترض أن أتوقف عن رؤية

عائلتي، أو من الأفضل أن أستمر في الكذب عليهم وأتظاهر بأن "بيث" لم تعد موجودة في حياتي؟ لقد ضقت ذرعًا بهذا. والأمر يتجاوز المال - فلقد كنت دائمًا مقربًا من عائلتي، والآن لا أستطيع الذهاب إلى البيت دون أن أكذب عليهم.

إن الآباء الذين ينتمون إلى نوعية المبتزين المعاقبين عادةً ما يخيرون أبناءهم إما هم أو من يحبونهم، مبتكرين موقفًا يُعتبر فيه أي اختيار خيانة. وعادةً ما يتشبث الأبناء الذين يتعرضون للابتزاز لوهم أنهم إذا تخلوا عن شريك الحياة "معيب" من أجل استرضاء العائلة هذه المرة، فإنه سيستطيع في المرة القادمة أن يجد شخصًا يجتاز الاختبار. وبالطبع، هذا مجرد وهم؛ لأن الآباء الذين يستخدمون هذا النوع من الابتزاز سيجدون عيبًا لا محالة في الشخص التالي، والشخص الذي يليه، وفي أي شخص يمثل تهديدًا لسيطرتهم.

لقد تراجع "جوش" إلى الوراء محاولاً أن يسترضي أباه "بول"، لكنه في الوقت نفسه يتمسك بما يريد لنفسه. وأيا كانت الطريقة التي ينظر بها إلى الموقف، فلن يرى سوى اختيارين ينالان من كرامته. قد يستسلم "جوش" إلى أبيه، وهو ليس خيارًا مقبولاً - فهو ليست لديه أي نية للتخلي عن "بيث" - أو يتظاهر أنه يساير الوضع ويعيش الكذبة.

وبينما نحن نراوغ لتجنب غضب المعاقبين والطريقة العدائية التي يتلاعبون بنا من خلالها، فربما نجد أنفسنا نقوم بأشياء تدهشنا - مثل الكذب، وإخفاء أسرار، والقيام بأشياء في الخفاء - للحفاظ على وهْم طاعتنا لهم. إن التصرف كأننا مراهقون متمردون، وانتهاك معاييرنا الخاصة - يزيد من لوم الذات الذي قد يكون مستشريًا داخلنا بالفعل والناتج عن فشلنا في التصدي للمبتز.

المعاملة الصامتة

ليس بالضرورة أن يوضح المعاقبون وجهة نظرهم، أو حتى يتحدثوا، لإيصال رسالتهم. إن العبوسين والصامتين الذين يلجأون إلى الغضب الصامت لا يقل تأثيرهم عن المبتزين الذين تعرضنا لهم حتى الآن.

"جيم" - كاتب الأغاني الذي قابلناه في الفصل السابق - كشف عن نفسه كمعاقب صامت بعد وقت قصير من زواجه بـ"هيلين"، ويعد وصفها لأسلوبه في الضغط عليها مثالًا واضحًا على هذا الأسلوب من الابتزاز.

لا أعرف ماذا أفعل مع "جيم". فهو عندما يغضب مني، يظل صامتًا وتصبح المسافة بيني وبينه مليون ميل. أعرف أنه غاضب، لكنه لا يفصح بذلك. في ليلة ما، عدت إلى البيت متأخرة ينتابني صداع شديد. كنت منهكة من محاضراتي، وكان رئيسي في القسم يريد مني إعداد تقرير عن هيئة العاملين في القسم ليقدمه مع ميزانيته. لم أكن قد حصلت على أي قسط من الراحة. أعد "جيم" لي العشاء، وأضاء بعض الشموع، ورحب بي بشكل رائع، وقد تأثرت حقًّا بذلك. هو رجل رائع جدًّا. عندما أراد أن نستلقي على الأريكة لاحقًّا، كنت أعرف أنه يريد أن نمارس الحب معًا. وفي الأوقات العادية، سيكون هذا أمرًا ممتعًا. ولكن الصداع لا يزال يعصف برأسي، وكنت لا أزال أفكر في مهام لم أنجزها في العمل، ولم أكن مستعدة لعلاقة زوجية. حاولت أن أخبره بأكبر قدر ممكن من اللطف أن هذا ليس وقتًا مناسبًا لي، وإذا ما كان يمكننا تأجيل ذلك، لكنه فهم الأمر برمته فهمًا خطأ. هو لم يصرخ في وجهي، بل ولم يقل حتى كلمة. زم شفتيه، وسدد لي إحدى نظراته الكئيبة تلك، ثم انصرف. ثم قام بعدها بصفع باب الغرفة، وكان صوت الإستريو يدوي من الداخل.

يصعب على الجميع تقريبًا تحمل هذا الصمت الجاف البارد لهؤلاء المعاقبين، ونحن على استعداد غالبًا لبذل الغالي والنفيس لتجنب العيش في هذا الوضع. فنحن نناشدهم بأن يتحدثوا وأن يصرخوا في وجوهنا؛ فأي شيء أفضل من صمتهم. وفي العادة، كلما حاولنا أن ندفع هؤلاء المتجهمين ليخبرونا ما المشكلة، زاد ابتعادهم وصمتهم وخوفهم من مواجهتنا أو مواجهة غضبهم.

لم أكن أعرف ما بيدي لأفعله. شعرتُ بذنب فظيع؛ فقد كان "جيم" رومانسيًّا للغاية، وأنا كنت باردة للغاية. دخلت إلى الغرفة وحاولت التحدث إليه.

جلس "جيم" ونظر إليَّ مباشرة، ثم قال: "لا تتحدثي معي". كان عليَّ أن أفعل شيئًا كي أصالحه. فارتديت قميص نوم أبيض ساتان، ثم عدت إلى الغرفة، ووضعت يدي حول رقبته واعتذرت له. وفي النهاية، مارسنا الحب هناك. بدا الأمر رائعًا ولكنه لم يكن ممتعًا بالنسبة لي. كنت لا أزال أشعر بصداع، وأحسست بتوتر لدرجة أنني أوشكت على الانهيار. كان الأمر مريعًا. لكن أعتقد أنني كنت أتحرق شوقًا لكي يتحدث معي. ولم أعد قادرة على تحمل المعاملة الصامتة أكثر من ذلك.

المعاقبون الصامتون يبنون حائط سد بيننا وبينهم خلف وجه خالٍ من التعبيرات ويتفادون تحمل أية مسئولية عن المشاعر التي نشعر بها تجاههم. ومثل "هيلين"، فنحن نشعر باضطراب عندما يعاقبنا شخص ما بهذه الطريقة. ونحن نشعر بغضبهم يتزايد في صمت، ويمارسون علينا ضغوطًا تصيبنا بالقلق والتوتر، ومعظمنا - مثل "هيلين" - سيستسلم بسرعة إليهم لأن هذه هي أسرع طريقة نعرفها لتحقيق الراحة.

العقاب المزدوج

عندما تكون في علاقة مزدوجة - حبيبك هو رئيسك، أو أعز أصدقائك هو شريكك في العمل - فإن احتمالات العقاب تتزايد زيادة كبيرة، فالمعاقب يمكنه أن ينقل أي توتر من علاقة لأخرى، وهو عادة ما يفعل ذلك.

عميلتي "شيري" تبلغ من العمر ٢٨ عامًا وهي شابة جميلة طموحة. كانت "شيري" منفعلة للغاية عندما جاءت لزيارتي أول مرة؛ حيث كانت تحاول إنهاء علاقة رومانسية مع الرجل الذي تعمل لديه. قررت "شيري" أن تعمل سكرتيرة لتحصل على نظرة متعمقة في مجال صناعة الأفلام، وسرعان ما أصبحت مساعدة لرئيس قسم المؤثرات الخاصة، وهو صانع أفلام متقلب المزاج يبلغ من العمر ٥٢ عامًا يدعى "تشارلز". "تشارلز" - مثل "شيري" - تعلم في إحدى الجامعات المرموقة في الولايات المتحدة، وكلاهما يحب الأفلام الصامتة الغامضة والفن الحديث. انجذبت "شيري" على الفور إلى هذا الرجل الذي اعتقدت أنه سيأخذ العلاقة بينهما على محمل الجد. كانت

أحاديثهما مفعمة بالحماس، ونظرًا لطبيعة منصبه، فإنه كان على دراية بأدق التفاصيل في مجاله وفي عقد الصفقات. وقد كان يهيئ نفسه منذ شهور لتولي منصب مدير العمليات، وهو المنصب الذي ستتمكن "شيري" من خلاله من المشاركة في الاجتماعات مع عملاء وتساعد في تحديد شكل العمل.

أصدقاء "شيري" حذروها من تكوين علاقة مع رئيسها، وخاصةً أنه متزوج، لكن "تشارلز" كان يروقها أكثر من أي رجل في عمرها، وعلى الرغم من أنها لم تكن منجذبة إليه في البداية، فإن الساعات الطويلة والعمل المكثف الذي قاما به معًا جعلهما مقربين من بعضهما. وقد بلغ الانجذاب بينهما ذروته مما مهد الطريق لعلاقة رومانسية للغاية.

أعرف أن القاعدة رقم واحد هي ألا تدخل في علاقة رومانسية مع رئيسك أبدًا. لكن "تشارلز" رجل رائع؛ فلم يؤثر رجل فيَّ قط مثلما فعل "تشارلز". كنت أحب طريقة تفكيره، وأيضًا سعة معرفته. تعلمت منه أشياء كثيرة، وشعرت كأنني نلت جائزة تلميذته النجيبة. أنا أعرف أن لدينا الرؤية ذاتها للشركة. وهو لا يستطيع أن يتحدث مع زوجته في العمل - فهي مدمنة كحول وتعيش في عالمها الخاص. حتى قبل أن تنشأ بيننا علاقة رومانسية، كان يقول إنه بمجرد أن تستعيد زوجته توازنها، فإنه سيتركها. وهذا ما شجعني على العلاقة.

كانت العلاقة الرومانسية متأججة والعمل مجزيًا. لكن عامين قد مرا، ولم ينفصل "تشارلز" عن زوجته. وبمرور الوقت، رأت "شيري" أن نهاية هذا الزواج لا تلوح في الأفق.

وبعد عامين من الوعود التي لم يتم الوفاء بها، أدركت "شيري" في النهاية أن "تشارلز" راضٍ تمامًا بأن يكون له زوجة وصديقة، وأنا لا أحب أن أرى نفسي في ذلك الدورِ. أريد أن تكون لديَّ أسرة حقيقية في يوم ما. كنا نتناول العشاء، وبدأ "تشارلز" في الحديث عن إجازة باريس التي يخطط أن يقضيها مع زوجته وابنته. كان يعرف أنني أحب باريس كثيرًا، وكم تحدثنا عن الزواج هناك، وأدركت حينئذ أنني كنت أعيش في وهم. كنت محطمة وأنا أحاول

التعامـل مـع ذلك الإدراك، وفي النهاية أخبرت "تشـارلز" بأننـي أريد إعادة علاقتنا إلى ما كانت عليه؛ علاقة عمل فقط. سـيكون الأمر محزنًا، لكن كلينا سيكون قادرًا على عيش حياة حقيقية.

ونظـرًا لأنني اعتدت كرم "تشـارلز" ولطفه معي، فقد صـدمني رده غير المتوقـع. فقـال إنني لو أنهيت علاقتـي العاطفية به، فسأخسـر وظيفتي. أنا لا أعـرف إذا كان بإمكاني التعامل مع الانفصـال والبطالة في الوقت نفسـه. لقـد اقتربـت في النهايـة من الوظيفة التـي أحبها، وأنا خائفة من أن يصـفع "تشـارلز" الباب في وجهي. لكن البقاء معه سيجعل مني امرأة سيئة السمعة. أنا لا أستطيع النظر لنفسي في المرآة وهذه الفكرة تراودني. أنا لا أصدق أنني أفكر في ذلك.

كان "تشـارلز" يواجه فقدان علاقة عاطفية جعلته يشعر على الأرجح بأنه شـاب مفعم بالحيوية، وعندما رأى أنه ربما يفقد تلك العلاقة، استمات عليها ولجأ إلى التهديد أملًا في الحفاظ عليها. كان رده صادمًا لـ "شيري"، لكن في أوج الانفعال عند إنهاء علاقات غرامية، كان الأمر عاديًّا جدًّا.

كانت "شيري" تواجه شيئًا يضطر الناس للتعامل معه لسنوات، وبالأخص النسـاء. فمن الأمور المحفوفة بالمخاطر دائمًـا أن تدخل في علاقة عاطفية مع شـخص آخر في منصـب له سـلطة عليك. إن حدث تصـدع في العلاقة، فقد تكتشـف - مثلما حدث لـ "شـيري" - أن التوتر وخيبة الأمل قد تسـببا في أن يصـدر رد عقابي من الشخص الذي كان جزءًا لا يتجزأ من نسيج حياتك. لكن كما سـنرى لاحقًا، فإن "شيري" لم تكن محاصرة بهذين الاختيارين كما كانت تعتقد. كانت هناك خيارات أخرى متاحة لها، وهذا ما سـوف نستكشفه في هذا الكتاب.

النقاط التي يغفلونها - والنقاط التي نغفلها

كلمـا كانـت العلاقـة وثيقـة أكثـر، زادت المخاطـر - وزاد ضـعفنا أمام المعاقبيـن. نحـن لا نريـد أن نبتعد عن الأشـخاص الذي نهتم جـدًّا بأمرهم والذيـن تربطنـا بهم علاقات امتـدت فترات طويلـة أو امتدت طـوال حياتنا

أو - مثلما في حالة "شيري" - أشخاص نعتمد عليهم في مصادر رزقنا. ونحن عادة ما نحاول جاهدين أن نتجنب التصدي لهؤلاء الأشخاص. ومن ثم، نترك أنفسنا لتصديق من يعاقبوننا والتخلي عن رؤيتنا الثاقبة لأفعالهم. فـ"جوش" مثلًا لم يستطع رؤية أنه عندما أصر والده على معرفة مصلحته، فإن مطالبه كانت أنانية تمامًا ولم تراع مشاعر "جوش". مطالب المعاقبين نادرًا ما تراعي مشاعر الطرف الآخر.

وعندما تتصاعد وتيرة الابتزاز، فإن العواقب التي يهدد بها المعاقب إذا لم نمتثل له قد تكون مرعبة: الهجر أو القطيعة العاطفية أو الامتناع عن الإمداد بالمال أو بأية موارد أخرى. أو ينفجرون في نوبة عارمة من الغضب الموجه إلينا. وفي الحالات الأكثر فظاعة، تكون هناك تهديدات بالتسبب في ضرر جسدي. والتهديدات الأكثر شراسة تتحول بالطبع إلى إيذاء عاطفي بينما تتصاعد إلى رهبة؛ وبالتالي يتحكم طرف واحد في العلاقة تحكمًا كاملًا.

ومن الواضح أنه في خضم الابتزاز العاطفي، فإن المبتزين - الذين يعميهم اهتمامهم الشديد بتلبية احتياجاتهم - يبدون غافلين عن مشاعرنا وغير مدركين تمامًا لتصرفاتهم. وهم يؤمنون إيمانًا راسخًا بصحة ما يفعلونه، وصواب ما يريدونه. إن مواجهة المعاقبين تتطلب طاقة داخلية هائلة، لكنها ممكنة. ومع الاستعانة بالأدوات والإرشادات، فإن جميع الأشخاص المستهدفين من قبل المعاقبين والذين قابلناهم استطاعوا استعادة الثقة داخلهم واستطاعوا في النهاية أن يقولوا - ويبرهنوا - إنهم لن يتم استغلالهم بعد الآن.

المعاقب الذاتي

نحن جميعًا شاهدنا هذا الذعر على الأطفال ذوي الستة أعوام الذين ينذرون بالدخول في نوبة غضب بأن يصيحوا قائلين: "إذا لم تتركوني أسهر وأشاهد التليفزيون، فسوف أحبس أنفاسي حتى أموت!" المعاقبون الذاتيون البالغون هم أكثر تعقيدًا، ولكن المبدأ واحد؛ فهم يخبروننا بأننا إذا لم نفعل ما يريدون منا أن نفعله، فستصيبهم أزمة صحية وربما يفقدون القدرة على

العمل. وربما يهددون بفعل شيء ليدمروا به حياتهم، أو حتى يأذوا أنفسهم؛ لأنهم يعرفون أن أنجح طريقة يمكنهم بها التلاعب بنا هو أن يهددوا بتدمير صحتهم أو سعادتهم. "لا تجادلني وإلا فسأمرض أو أكتئب". "اجعلني سعيدًا وإلا فسأترك وظيفتي". "إذا لم تفعل كذا، فسأتوقف عن الأكل أو عن النوم أو عن الشرب أو عن تناول الدواء. وسأدمر حياتي". "إذا تركتني، فسأقتل نفسي" هذه هي تهديدات المعاقب الذاتي.

"آلن" - رجل الأعمال الذي قابلناه في الفصل الأول - بدأ يدرك تدريجيًّا أن زوجته الجديدة "جو" كانت تبتزه من خلال وصف ما سيحل بها إذا لم يوافق على طلباتها. وبمرور الوقت، بدأ يشعر بأن طلباتها المتواصلة المتعلقة بوقته وعدم موافقتها على أن يقوم بأنشطة مستقلة بدونها تشكل قمعًا متزايدًا له.

أنا لست متأكدًا ما إذا كنت مستعدًّا لاتخاذ إجراء قاس، لكن لا يبدو أن هناك شيئًا يجدي نفعًا معها. فلقد حاولت التحدث معها عن حقيقة أن الأمور بيننا تسير على نحو خطأ، لكنها كانت ترفض الحديث معي في هذا الأمر. بل تلتزم الصمت، وأحيانًا أرى عينيها وقد اغرورقتا بالدموع. ثم تدخل غرفة النوم وتقفل الباب، فأتوسل إليها لتخرج، وفي النهاية تبدأ في الكلام - أو بالأحرى تبدأ في تشغيل ماكينة اللوم.

في آخر مرة، كل ما أردت فعله هو أن أزور أختي في ولاية أوريجون. فجعلت "جو" الأمر يبدو كأنني سأغادر الكوكب إلى مكان مجهول بلا عنوان. فقالت لي: "أنت تعرف أنني لا أنام عندما لا تتواجد معي ولن أكون قادرة على العمل. أنا أحتاج إليك لتكون معي. وأنا أمر حاليًّا بوقت عصيب، وأعتمد عليك لمساعدتي على الاستعداد لموسم المبيعات الكبير. إذا لم تكن موجودًا لتساعدني على تنظيم عملي، فسينهار كل شيء. أنا لا أستطيع القيام بكل شيء أريد القيام به وأنا أشعر بهذا الكم من الضغوط. ألا يهمك أنني أحتاج إليك؟ هل ذلك هو ما تريده؛ أن تنهار حياتي بالكامل كي تستطيع أن تقضي مع أختك أسبوعًا؟".

قلت لها: "يا إلهي! إنها ليست نهاية العالم. أنا فقط أريد قضاء بعض الوقت مع أختي". لكن ما كان يجول في خاطرها أنني سأهجرها. ألغيتُ الرحلة. أنا أتظاهر بأنني لم أكن أريد الذهاب أصلًا. فربما الأمر ليس بهذا السوء. ومنذ أن قلت لها إنني سأظل معها في البيت وهي تتعامل معي بعذوبة وحنان لدرجة أنني أحسست بأنني أعيش شهر عسل آخر. لكن أحيانًا ما أشعر كأنني لا أستطيع التنفس.

ميلودراما وهيستريا وجو من الأزمات (أنت طبعًا ما تسبب فيها) هي أشياء تحيط المعاقبين الذاتيين، الذين عادة ما يكونون أشخاصًا يحتاجون إلى العناية والاهتمام بشكل مفرط. وهم يميلون إلى التعلق الشديد بمن حولهم، وعادة ما يواجهون صعوبة حقيقية في تحمل مسئولية إدارة شئونهم. وإذا لجأوا إلى الابتزاز، فإنهم يبررون مطالبهم بأن يصفوا كل صعوبة - حقيقية أو متخيلة - هي خطؤك. وهم في الواقع يمتلكون موهبة رائعة في جعلنا نشعر بالمسئولية عما يحدث لهم. وبينما يحول المعاقبون الأشخاص المستهدفين إلى أطفال، فإن المعاقبين الذاتيين يسندون إلى الأشخاص المستهدفين دور البالغين - البالغ الوحيد في العلاقة. نحن من يفترض بنا أن نهرع إليهم عندما يبكون، ونرضيهم عندما ينزعجون، ونكتشف المشكلة التي تضايقهم ونعالجها. نحن الأشخاص المعنيون بإنقاذهم من أنفسهم، وتخليصهم من عجزهم، وحماية كيانهم الهش.

أنت ستفسد شفائي

من المكالمات التي أتلقاها كثيرًا في برنامجي الإذاعي مكالمات من آباء في منتصف العمر في حاجة ماسة لمعرفة كيف يتعاملون مع ابن بالغ يتعاطى المخدرات، ويرفض العمل أو الذهاب إلى المدرسة، ويستنزف موارد العائلة. وكلما حاول الوالدان تغيير الموقف، تأتي التهديدات حادة وسريعة. "حسنًا، سأترك البيت، وأنا متأكدة أنكما ستستمتعان برؤيتي وأنا أعيش في الشارع. أنتما لم تحباني يومًا". "سأصبح امرأة سيئة السمعة وأنتما ستفرحان بذلك". فيوافق الوالدان المذعوران على استمرار الوضع الحالي حتى لو كان مدمرًا للجميع.

عميلتي "كارين" - ممرضــة متقاعدة في أواخر الخمسينات من عمرها - تعمل جاهدة لتحسين العلاقة بينها وبين ابنتها "ميلاني". ومن أجل مساعدة "ميلانــي" على التغلب على إدمانهــا للمخدرات، ألحقتها "كارين" ببرنامج إعادة تأهيل مكلف، وسـعت للحصول على الاستشارة لنفسها والتحقت كذلك ببرنامج الأنون (Al-Anon) المختص بمســاعدة عائلات وأصدقاء المدمنين، وشجعت "ميلاني" على الدخول في برنامج تدريبي في المستشفى الذي كانت تعمل به. لم تتوقع "كارين" أن تشــكرها "ميلانــي" على ذلك، لكنها لم تتوقع أيضًا أن تلجأ "ميلاني" إلى ابتزازها.

"ميلانـي" ابنة رائعة، وأنا فخورة بما تفعله لتغيير مســار حياتها. لكننا نتشــاجر طوال الوقت بسبب الأموال. عندما تزوجت من "بيتي"، كانا يريدان شــراء منــزل، وطلبا مني أن أقرضــهما مالًا لدفع المقدم. أنــتِ تعرفين كيف يبـدو معاش الممرضــة. أنا أتمنى أن أســاعدهما لكنني ليــس لديَّ مدخرات لأســحب منها إلا إذا أخذت من حســاب تقاعدي، وكنت خائفة من فعل ذلك. فهو كل ما تبقى لديَّ لأعيش عليه في المســتقبل. لكن الرســالة من "ميلانـي" كان مفادها لماذا أحظى أنا بالمال وتســتغنى هي عنه؟ هي مصــممة على أن تشتري هذا المنزل.

أنــا قلقة لأننــي أعتقد أن تعافيها من الإدمان لا يزال هشًّــا، وهـي ليســت بالقوة الكافية بعد. والأمر يبدو كأنها تقول لي إذا لم تكوني حذرة في التعامل معي، فســأعود إلــى الإدمان على المخــدرات والكحول. والتهديــد هو: إذا لم تعامليني بالطريقة التي أريد أن تعامليني بها، سأبدأ في شرب الكحوليات مرة أخرى. ليس أمامي اختيار آخر - عليَّ أن أساعدهما ماديًّا لشراء ذلك البيت.

إن عبــارة "كاريــن": "ليســ أمامي اختيار آخــر" كثيرًا ما أســمعها ممن يكونون مســتهدفين من قبل المبتزين، وهي تعكس الإحساس بالإجحاف الذي يشـعر بــه هؤلاء المســتهدفون. كان أمــام "كارين" اختيارات أخــرى بالفعل، لكــن الأمر كان ســيتطلب بعضــ العمل من "كاريــن" لرؤية هــذه الاختيارات واســتخدامها. كان تهديد "ميلاني" بالعودة إلى الإدمان قد مس وترًا حساسًا

لـدى أمهـا. وكما أوضـحتُ لـ "كارين"، فقد كان هـذا تكتيكًا قويًا لا يتماشـى إطلاقًا مع وصـفها لـ "ميلاني" بأنها ضـعيفة، وهي الصـفة التي يسـتخدمها المعاقبون الذاتيون لخداع الآخرين.

ذروة العقاب الذاتي

إن أقصـى صـورة للتهديد التي يوجهها المعاقبون الذاتيون يمكن أن تكون مخيفـة للغاية؛ وهي التهديد بأن يقتلوا أنفسـهم. وهـذا التهديد - الذي يجب ألا يُسـتَخف به مطلقًا - قد يستخدمه المعاقب الذاتي بشكل معتاد تقريبًا إذا وجـد أنه يؤتي ثماره. ويكمن خوفنا العميق في أنه بعد سـنوات من التهديدات الزائفة، نصل البيت في يوم ما ونجد فريقًا من المسعفين يلتفون حولهم.

"إيف" فنانة شـابة جذابة متزوجة من "إليوت"، وهو رسـام بارز في الأربعينات من العمر. كانت علاقتهما قوية في بدايتها، لكن عندما تزوجا، ما كان يبدو أنه حب شـديد الرومانسية تحول إلى شيء خانق. كانت ترى تقلبات حالتـه المزاجيـة أيام الخطوبـة، لكنها كانت دائمًا تعتقد أن السـبب فيما هو عليه "مزاجه الفني الحسـاس"، وكانت غير مسـتعدة علـى الإطلاق للتعامل مـع حالات اكتئابه المتكررة، ومـع ما بدا كأنه إدمان محتمل للحبوب المنومة. كانت المسـافة تتسـع بينهما بشـكل متزايد؛ توقفت العلاقـة الزوجية بينهما تمامًـا. تعمل "إيف" مسـاعدة لـ "إليـوت" وهي تدعمه ماليًـا، لكنه يحبط كل محاولة تقوم بها لدعم مسـارها المهني؛ بل إنه يصـر حتى على حتمية عرض أعماله عندما تعرض هي أعمالها.

أخيرًا أدركت أنه عليَّ أن أغادر لأبني الحياة التي أريدها لنفسـي، لكن في كل مـرة أتخذ خطوة لتحقيق ذلك، يهددنـي "إليوت" بأن يتناول جرعة زائدة من الحبوب المنومة. كدت أضحك في المرة الأولى. قلت إنني أريد أخذ ورشة عمل في الرسـم، فقـال: "قد أمـوت إذا فعلتِ ذلك". هو يبرع في التصـرف بدراميـة لدرجـة أنني اعتقدت أنه يغيظني. لكنه يسـتمر في قول أشـياء على غـرار: "لا يمكننـي أن أنجح من دونك"، "إذا تركتني، فـلا يمكنني أن أعدك أنني سأسـتطيع مواصـلة الحياة وحدي" - الأمر لم يعد مزاحًا - إنه مرعب.

أنا أشعر بهذا الحب وأتعاطف مع معاناته، لكني أشعر في الوقت ذاته بغضب. لماذا يضعني في موقف مثل هذا؟ كل ما أردته هو أن ألتحق بدورة تدريبية.

يُعد هذا شكلًا نمطيًّا من أشكال الابتزاز حيث تلعب تهديدات "إليوت" على إحساس "إيف" القوي بالمسئولية. قالت إيف: "لقد كان طيبًا معي. ولم أستطع التحلي بالقوة الكافية لأتركه. إذا فعل أي شيء بنفسه، فلن أسامح نفسي أبدًا"، ثم أضافت باقتناع تام "بل سيقتلني الشعور بالذنب".

معظم المعاقبين الذاتيين لا يصلون بتهديداتهم إلى الدرجة التي وصل إليها "إليوت"، على الرغم من أن العقاب الذاتي من الممكن أن يتصاعد إلى هذا المستوى. وكما أكدت لـ "إيف"، فإن البقاء مع شخص ما ليس ضمانًا بأنكِ تستطيعين إنقاذه. وفي النهاية، قرار تدمير الذات يعود إليه، وليس إليك. يمكنك بالتأكيد أن توجه شخصًا لديه ميول انتحارية للحصول على الدعم والموارد. ولكنك إذا مكثت معه لمجرد أنك تشعر بأنه من واجبك حمايته من نفسه، فإنك ستكون شبه واثق باستخدامه لهذا الشكل المفزع من الابتزاز العاطفي كلما أراد أن يحكم قبضته عليك.

المُعانون

صورة الشخص المُعاني مترسخة في ثقافتنا في سيناريو مألوف: امرأة تجلس متجهمة في شقة ضوؤها خافت، وتنتظر اتصال أحد أبنائها. وعندما يرن الهاتف في النهاية تقول: "كيف حالي؟ أنت تسألني عن حالي؟ أنت لا تتصل بي ولا تزورني. لقد نسيت أمك. ربما من الأفضل أن أحشر رأسي في الفرن من أجلكم جميعًا يا من تهتمون بأمري".

المعانون يتخذون موقفًا فحواه أنهم إذا شعروا بالبؤس أو المرض أو عدم السعادة، أو كان حظهم سيئًا، فهناك حل واحد فقط: أن نعطيهم ما يريدون - حتى لو لم يخبرونا بما يريدونه. هم لا يهددوننا أو يهددون أنفسهم بإلحاق الأذى. لكنهم يخبروننا بشكل واضح أنه: إذا لم تفعل ما أريده، فسأقع في معاناة، *وسيكون هذا خطأك*. هذا الجزء الأخير من الاتهام "سيكون هذا

خطأك" عادة ما يكون ضمنيًّا لكن - كما سنرى - سيكون له مفعول السحر على ضمير الشخص الذي يستهدفه المُعاني.

أداء يستحق الجائزة

المعانون منهمكون في فظاعة ما يشعرون به، وعادة ما يفسرون عدم قدرتك على قراءة ذهنهم على أنه دليل على أنك لا تهتم بأمرهم. إذا كنت فعلًا تحبهم، فستكون قادرًا على معرفة ما يضايقهم دون أن ينطقوا بكلمة واحدة، فهم ماهرون في لعبة: "خمن ماذا فعلت بي".

يبتعد الكثير من المعانين وهم في حالة من الاكتئاب والصمت وغالبًا تملأ الدموع عيونهم، لكنهم لا يخبروننا بالسبب. هم يخبروننا ما يريدونه وقتما يشاءون، بعد أن يتركونا في حيرة لساعات، أو حتى أسابيع، في تلهف أو قلق.

عميلتي "باتي" - موظفة حكومية تبلغ من العمر ٤٣ عامًا - أخبرتني بأنها كلما اختلفت مع زوجها "جو"، كان يذهب إلى سريره بطريقة درامية.

هو نادرًا ما يخرج من الغرفة ويخبرني ما يريده، وفي الأوقات النادرة التي يفعل فيها ذلك، إذا اختلفت معه على أي شيء، يصبح حزينًا أو مكتئبًا ويغادر المنزل ليتمشى. هو صاحب العينين الأكثر حزنًا في العالم. نحن اعتدنا أن نخوض في هذه الخلافات غير الحقيقية عندما كانت أمه تريد أن تأتي لزيارتنا - عادة في وقت غير ملائم على الإطلاق. كنت أتوقف عن معارضته لأنني كنت أشعر بذنب كبير حين أرى "جو" وهو يبدو حزينًا للغاية.

هذا ما يحدث في العادة. يتنهد "جو" بشكل مبالغ فيه، وعندما أسأله ما الخطب، ينظر إليَّ متألمًا ويقول: "لا شيء". حينئذ يكون عليَّ أن أكتشف ما الجريمة التي ارتكبتها هذه المرة. فأجلس على السرير وأخبره بأنني آسفة إذا كنت قد قمت بشيء أغضبه، لكن ألا يمكنه أن يخبرني على الأقل ما هو هذا الشيء؟ وبعد ساعة أو نحو ذلك، أحصل على رد بخصوص ما فعلته. وذات مرة، قلت له إنني لا أعتقد أننا قادران على تحمل تكلفة شراء الكمبيوتر الجديد الذي أراده! كيف أصبحتُ بهذا البخل والتبلد في المشاعر؟ وبالطبع أخبرته أن يذهب ويشتريه - يا للمفاجأة! ابتهج "جو" في الحال.

لم يكن "جو" سيشعر بارتياح وهو جالس يتحدث عن الكمبيوتر مع "باتي"، ولذا فقد سعى لتحقيق مراده بطريقة أخرى - فقد استخدم كل الأساليب المسرحية التي استطاع القيام بها لينقل لها الرسالة التي مفادها أنها قد جعلته حزينًا ويشعر بالإعياء وسببت له صداعًا. لقد دمره الاكتئاب بسبب "إساءة" "باتي" له. المعانون ينظرون إلى المرآة ويرون ضحية، ونادرًا ما يتحملون مسئولية تنقية الأجواء أو يطلبون ما يريدون بطريقة مباشرة.

قد يبدو المعانون ضعفاء ظاهريًا، لكنهم في الحقيقة طغاة من نوع هادئ. فهم ربما لا يصرخون ولا يحدثون ضجة، لكن سلوكهم يجرحنا ويحيرنا ويغضبنا.

ضحية الظروف

ليست كل أشكال المعاناة صامتة. فبعض المعانين يروقهم أن يطلعونا على تفاصيل ما يمرون به من محن - ومثل نظرائهم من المعانين الصامتين - يتوقعون منا أن نقوم بتحسين الوضع. إذا لم يحققوا نجاحًا، فذلك لأننا لا نعطيهم شيئًا أساسيًا لتحقيق سعادتهم.

عميلتي "زوي" تبلغ من العمر ٥٧ عامًا، وهي محاسبة تنفيذية مبهرة وواثقة بنفسها تعمل في وكالة إعلانية كبيرة، وقد زارتني بسبب مشكلات تواجهها مع زميلة لها في العمل.

"تيس" هي أصغر شخص في طاقم العاملين، وهي تنسى أن الأمر قد استغرق منا سنوات من القيام بمهام متدنية والعمل الدءوب لنصل إلى ما نحن عليه الآن. هي تعتقد أنه يتحتم عليها أن تجلس على مكتبها - وهي تقل خبرة عن معظمنا بخمسة عشر عامًا تقريبًا - وتتولى القيام بالمهام الكبيرة. لقد حاولتُ أن أشرح هذا لها، لكن الفتاة غير صبور على الإطلاق. ثم بدأتْ في الوقوع في مشكلات مع رئيسنا وانتابها ذعر من أن تفقد وظيفتها. كانت في كل يوم تأتي إلى مكتبي وهي تلهث تقريبًا، وتقرأ عليَّ قائمة من الأشياء التي سارت على نحو خطأ: "ديل" - أحد الشركاء - يكره نمط شخصيتها. لم تستطع أن تقنع عميلًا مهمًا بإتمام صفقة وهي تعتقد أنه يتجنبها. الكمبيوتر

الــذي تعمــل عليه به عطــل. يا إلهــي! تلك الشــكاوى التي كنا نســتخدمها في المدرســة؛ الكلب أكل واجبي المدرسي. كانت أحيانًا ترى الأمر مضحكًا، لكن الشعور بعدم الأمان كان يلازمها باستمرار.

هي تقول إنها مكتئبة لدرجة أنها بالكاد تنهض من الســرير في الصــباح، وإنهــا بدأت فــي التدخيــن بشــراهة، وإن وزنهــا يتناقص... لقــد حاولت أن أطمئنها، واعتقدتُ أنني أنجح في ذلك، لكن الأمور أخذت منعطفًا جعلني غير مرتاحة على الإطلاق، فقد بدأت "تيس" في الضغط عليَّ لأضمها إلى فريقي للعمل على مشــروع جديد وكبير. وقالت لي: "سيتم طردي إذا لم توافقي. ديل يكرهني، لكنه يثق بكِ، وإذا ساعدتني لكي يرضى عني، أعرف أن ذلك سيغير كل شيء. كانت تقول لي كل يوم: "سيتم طردي إذا لم تسدي لي هذا المعروف الصغير. أنا أشعر بقلق وعذاب كبيرين. وعليك أن تساعديني".

فــي الحقيقة أنا لا أعتقد أنهــا تمتلك المهارات الكافيــة بعد لتجاربنا في الجهد الذي نبذله، لكنني أشركتها في المشروع على أية حال لأن الأمر سيبدو أنانيــة منــي ألا أفعل ذلك. لقد نالــت مني بحق - فلقد اقتنعــتُ بفكرتها أنني الوحيدة التي تستطيع إنقاذها من اكتئاب كبير، وبأن المشكلات التي تواجهها في عملها ليســت لها أية علاقة بســلوكها على الإطلاق. والآن أشعر بقلق لأنني مضــطرة إلــى الضــغط بقوة على الجميــع لأننا في الأســاس ينقصــنا فرد - فـ "تيس" لا تؤدي دورها بفاعلية. كنت أشعر كأنني مرشدة لها عندما أخبرتها بأنها أصــبحت عضــوًا في فريقي. لكني لم أعد أشــعر بذلك، بل أشــعر أنني مُسْــتَغَلَّة. لن تصدقي هذا، لكنها تريدني أن أسند لها مزيدًا من المسئوليات، حتى وهي تعاني مســئولياتها الحالية. أريد مســاعدتها - فأنا أرى فيها نفسي وأنا شــابة في نواح عديدة - لكن الأمور تخرج عن نطاق الســيطرة وستضــرر سمعتي إذا لم أضع نهاية لهذا.

المعانــون مثل "تيس" يخبروننا كيف أن الظروف قد احتشــدت ضــدهم، وأن الأقدار قد تآمرت لتحبطهم. وربما تكون أغنيتهم المفضــلة إحدى أغاني موســيقى البلوز القديمة التي تقول "لولا ســوء الحظ، لمــا كان لديَّ حظ على

الإطلاق". كل ما يحتاجون إليه هي فرصة صغيرة لتغيير مسار الأمور. وهم عادة ما يمتلكون سحرًا معينًا يوحي بالاستضعاف ربما يكون جذابًا. وبالطبع، يخبرنا هؤلاء المعانون بأنهم إذا لم يحصلوا على فرصة - بمعنى إذا لم نعطهم هذه الفرصة - فسوف يفشلون. وذلك الفشل - الذي قد يستحضرونه بتفاصيله الموجعة - نحن المسئولون عنه. وهم بشكل فعَّال ينشطون غريزة المنقذ الراعي بداخلنا. المشكلة تكمن في أننا إذا أعطيناهم هذه "الفرصة الوحيدة" التي يريدونها، فسيعودون إلينا بالتأكيد طلبًا لمزيد من الفرص. إن الاهتمام بأحد المعانين يُعد وظيفة بدوام كامل، وليس مجرد تدبير مؤقت.

المغرون

المغرون هم المبتزون الأكثر براعة، فهم يشجعوننا ويعدوننا بالحب أو النقود أو التقدم الوظيفي - على طريقة العصا والجزرة، ثم يعلنونها صريحة أننا إذا لم نتصرف بالطريقة التي يريدونها، فلن نحصل على المكافأة. المكافآت تبدو دسمة ومغرية، لكنها تتحول إلى سراب عندما نقترب منها. إن رغبتنا في الحصول على ما وعدونا به قد تكون قوية لدرجة أننا نتحمل مواجهات عديدة مع مكافآت منسية غير محققة قبل أن ندرك أننا نتعرض لابتزاز عاطفي.

بعد ظهر أحد الأيام، كنت جالسة على الغداء مع صديقتي "جولي" التي أخبرتني بخلافها مع أحد المغرين - وهو رجل كانت "جولي" تشعر بحماس تجاه علاقتها به - في آخر مرة تقابلنا فيها. وكان "أليكس"، رجل أعمال ثريًا مطلقًا مرتين، قد تعرف على "جولي"، كاتبة سيناريو طموحة، منذ سبعة شهور. عندما تقابلا، كانت "جولي" تقوم ببعض الأعمال التأليفية الصغيرة الحرة من منزلها، وتعمل على كتابة السيناريوهات ليلًا. قال "أليكس" لـ"جولي" في بداية علاقتهما: "السيناريوهات التي تكتبينها ممتازة"، وتقول "جولي" إنه دائمًا ما يشجعها.

قال "أليكس" إن لديه صديقين منتجين يبحثان عن - كيف قالها؟ - عمل ذكي، مثل عملي بالضبط. كان من المفترض أن تكون هناك حفلة في إحدى

العطلات الأسـبوعية وقال إنه سـيقدمنـي لهما. كنت أعمل بكد؛ فهذه فرصـة عظيمة بالنسـبة لي. ثم ألقى لي بطعم؛ فقال لي "لكن لا توجهي دعوة إلى أي من أصدقائك المتحررين؛ فأنا أعتقد أنهم يقفون عقبة في طريقك" .

عندما رفضـت "جولي" ذلك، لم يتم عقد لقاءات مع أصـدقاء "أليكس" أصـحاب النفوذ، لكن كانت هنـاك وعود أكثر بريقًا. فقـد أعطاها "أليكس" هدايا ثمينة - مثل كمبيوتر جديد يسـاعدها بشـكل أفضـل في الكتابة، ودفع تكاليـف الرعاية النهارية لابنها "تريفور" البالغ من العمر سـبعة أعوام؛ لكن كل هدية جاءت مصحوبة بحاجز جديد عليها أن تتخطاه. كان "أليكس" يفتح لها المزيد من الأبواب إذا ساعدته على ترتيب مناسبات اجتماعية في منزله. فكانت بالتأكيد تتوقف عن الكتابة ليلًا كي تكون معه - كان ذلك في مصلحتها. حاولت "جولي" مجاراة الوضع لتعلقها بـ"أليكس" ولطموحها الشديد الذي يجعلها تتوق لما يقدمه لها، ثم جاء ما يمكن اعتباره بأنه النقطة الفاصلة.

قال "أليكس" إنه كان يفكر في كيف ستتحسـن الأمور إذا ذهب "تريفور" للعيش مـع أبيـه لبعض الوقـت. حيث سـيتاح لـي المزيد من الوقـت لأعمل، وأسـتطيع التركيز على حياتي المهنية. قال "أليكس" : "سـيكون ذلك مؤقتًا" ، ثم قال شـيئًا مفاده إنني يجب ألا أكون منشـغلة بمهام الأمومة وأنا على وشك القيام بعمل كبير.

أيقـظ ذلك "جولي" من غفلتها، وبعد ذلك بوقت قصـير، قطعت علاقتها مـع "أليكس". لقد كان من المسـتحيل بالنسـبة لها ألا تـرى حقيقة العلاقة - سلسـلة لا تنتهـي من الاختبارات والمطالب. يعد "أليكـس" مغريًا تقليديًّا؛ فهو مليء بالهدايا والوعود، جميعها مصـحوبة بشروط تتحكم في سلوك "جولي" : "سأساعدك إذا..." "سأمهد الطريق أمام حياتك المهنية إذا..." وفي النهاية أدركـت "جولـي" أن الاختبارات لن تنتهي أبدًا. ففـي كل مرة كانت تقترب من الجـزرة، كان "أليكس" يسـحب الجزرة بعيدًا؛ فالمغرون لا يقدمون شـيئًا من قبيل الإحسان؛ حيث إن كل عرض محاط بالمغريات يحمل في ثناياه قيودًا.

ثمن القبول

أحيانًا يكون ما يقدمه المغرون ليس شيئًا ملموسًا مثل المكافآت المادية التي كان "أليكس" يغدق "جولي" بها؛ فالعديد من المغرين يتاجرون بمكافآت عاطفية وقصور من الرمال مليئة بالحب والقبول والتقارب العائلي وشفاء الجروح. والدخول إلى هذا الخيال الخصب المثالي لا يتطلب سوى شيء واحد: الاستسلام لما يريده المغري.

عميلتي "جان" هي سيدة أعمال جذابة في الخمسينات من عمرها، مطلقة منذ ثماني سنوات، ولديها ابنان بالغان. قامت "جان" بتأسيس شركة مجوهرات ناجحة وهي الآن تستمتع بثمار عملها الدءوب وإبداعها. لكن علاقتها بأختها تمثل لها مصدرًا كبيرًا للألم.

أنا وأختي "كارول" بيننا علاقة متقلقلة منذ الطفولة. فقد أسهم والدانا في إذكاء المنافسة بيننا، وكانا دائمًا يلعبان لعبة التفضيلات. فكنتُ أنا الابنة المفضلة لأمي، وكانت أختي الابنة المفضلة لأبي. لكن أبي هو من كان لديه النقود. كان أبي بخيلًا معي، لكنه كان كريمًا دائمًا مع "كارول" التي كانت تعرف كيف تؤثر عليه تمامًا. كان أبي مهووسًا بالسيطرة، ولم يكن يطيق أن يعارضه أحد. وكان يفرض علينا قواعد غير منطقية متعلقة بعلاقاتنا مع الآخرين وأوقات مغادرتنا المنزل وعودتنا إليه. كان يتشاجر معي دائمًا، لا مع "كارول" . فقد كانت تلعب دور الفتاة المطيعة بإتقان، وكانت تحصل على العديد من الهدايا، فقد حصلت على سيارة جاكوار كهدية عيد ميلادها السادس عشر، وسافرت في رحلات إلى أوربا، وذهبت إلى أفضل المدارس، وحصلت على كل شيء. لكنها لم تتعلم أبدًا أن تعتمد على نفسها، بينما تعلمت أنا في سن مبكرة أنني إذا أردت الحصول على شيء ما، فعليَّ أن أحصل عليه بنفسي.

مات أبي لكنه استمر في ممارسة لعبة التفضيلات حتى من قبره. فقد ترك معظم أمواله لـ"كارول" ولم يترك شيئًا لي تقريبًا. كنت مجروحة ومستاءة عندما رفضت "كارول" أن تعطيني ولو جزءًا صغيرًا من ميراثها، والعلاقة الهشة التي كانت بيننا تدمرت تقريبًا بالكامل. ومكثنا بعدها لسنوات

عديدة ونحن لا نلتقي ببعض أو نتحدث مع بعضنا إلا فيما ندر، وفي النهاية توقفنا عن الحديث مع بعضنا نهائيًا. الخلاصة هي أنني و"كارول" لم نكن نحب بعضنا كثيرًا.

فجأة في يوم ما من الشهر الماضي، تلقيت منها اتصالًا. كانت تبكي وكانت تريد مني أن أقرضها ١٠٠٠ دولار كي تستطيع إطعام عائلتها. فزوجها يفشل كليًا في كل عمل يقوم به، وخسر كل أموالهما في استثمارات غير محسوبة. قامت "كارول" برهن مجوهراتها، واقترضت مالًا من أمي حتى لا يتم الحجز على بيتها. كان الأمر فوضويًا. لكنهم في أثناء ذلك، لم يسعوا إلى تبسيط أسلوب حياتهم ولو قليلًا، فقد كانوا يمتلكون مجموعة قيمة من الأعمال الفنية، بل وحتى سيارة فيراري.

عندما رأت "كارول" أنني أصدها بقوة، استخدمت كل وسيلة ممكنة: "ليس لديَّ أحد سواك لألجأ إليه. أنا لا أعرف ماذا أفعل غير ذلك - كنت أعتقد أنني يمكنني اللجوء إلى العائلة عندما أقع في مشكلة" - وفجأة أصبحت أنا من العائلة مرة أخرى.

في البداية كانت "كارول" تنتمي لذلك النوع التقليدي من المبتزين المعانين، وأخبرت "جان" بمدى فظاعة الوضع الذي تمر به وأنه في استطاعة "جان" أن تصلحه. لكن عندما سمعت رفض "جان"، غيرت من أسلوبها وأمسكت بجزرة مميزة.

أصبح صوتها فجأة عذبًا وقالت: "أنتِ تعرفين أنني أود لو تبدئين في المجيء لتناول الغداء معنا وزيارتنا في العطلات. سنعيد الأيام الخوالي". هي استغلت تلك الصورة الخيالية التي أعشقها المتمثلة في أوجه مبتسمة تجلس حول مائدة في إحدى العطلات السعيدة. أمي تعيش وحيدة الآن، وأنا بلا زوج. "كارول" هي الوحيدة التي لديها عائلة كاملة، زوج وأبناء مراهقون. أنا دائمًا ما أشعر ببعض الحزن في العطلات لأن المسافة بيننا بعيدة للغاية. أعلم في قرارة نفسي أن لديَّ أصدقاء أقرب إليَّ من عائلتي، لكن في الأعياد، ينتابني هذا الشوق إلى العائلة السعيدة. أعلم في قرارة نفسي أننا لم نكن

يومًـا تلك العائلة السـعيدة، ولن نكون يومًا تلك العائلة السـعيدة، لكن من كل قلبي، أنا مستعدة لتقديم أي شيء لنكون عائلة سعيدة. وعليَّ أن أعترف بأنني تأثـرت للغايـة بـ "دعـوة" "كارول"، وأنا فـي حيرة من أمـري ولا أعرف ما هو التصرف الصحيح.

"كارول" جعلت الأمر يبدو كأن الدخول في كنف العائلة قد يكلف "جان" ١٠٠٠ دولار فقط - وهو مقابل ضـئيل لشـيء تتحرق "جان" شـوقًا إليه. لكن بالطبـع، فـإن الثمن الذي سـتدفعه "جان" إذا استسـلمت إلى ضـغط أختها سـيكون أعلى بكثير. سيتحتم عليها أن تتخلى عن استقامتها لتساعد "كارول" على الاستمرار في إسرافها وعدم الشعور بالمسئولية المالية، وسيتحتم عليها أن تثق بشخصية لطالما خدعتها.

لكن الإغراء الذي شعرت به "جان" كان حقيقيًّا. الصورة الخيالية للعائلة الجيـدة التـي رسـمتها "كارول" لها كان يصـعب مقاومتهـا - العائلة الجيدة هـو شـيء نتوق جميعًا إليه، وشـيء لا ينالـه الكثيرون منا. وتكـون الرغبة في الحصـول عليه قويـة للغاية، وإمكانية تحقيقه تجذبنـا كمغناطيس. لكنني في النهاية اسـتطعت أن أبين لـ "جان" أنهـا إذا لم تكن حظيت بعائلة على النحو الـذي تريده بحلـول هذه المرحلة مـن حياتها، فعلى الأرجح لـن تحظى بتلك العائلة أبدًا. لقد رسـمت "كارول" صـورة جميلة لها، لكنها ليسـت حقيقية. لا يمكنك أن تحرر شيكًا بألف أو مليون أو عشرة ملايين دولار لتشتري به القرب والحميمة، مهما أصر المبتزون.

كل القوى التي كانت تضـغط على "جان" - شـعورها بالذنب، الإغراء بأن تبـدو شخصـية ذات كفـاءة وناجحة، الوعد البـراق بالعائلة السـعيدة الذي قدمته لها "كارول" - قد مسـت بقوة وترًا حساسًـا داخلها. لكن كما سـنرى، فـإن تجربتها مع هذه الحالة العميقة من الابتـزاز العاطفي كانت نقطة تحول سـاعدتها فـي معرفة قدرتهـا على الصـمود في وجـه أحد أشـكال التلاعب القسرية.

أيًّا كان الأسلوب المناسب

ليست هناك حدود راسخة بين أساليب الابتزاز، وكما رأيت، العديد من المبتزين يدمجونها أو يستخدمون أكثر من أسلوب. وقد يسلكون طريق "كارول" مثل الانتقال جيئة وذهابًا من المعاناة إلى تقديم صور خيالية مغرية لعائلة مضطربة يمكن أن تتحسن أحوالها بطريقة سحرية - وذلك إذا ....

كل أسلوب من أساليب الابتزاز العاطفي يدمر سعادتنا. ومن السهل أن تلاحظ المعاقبين الذين تبدو أساليبهم أكثر تدميرًا؛ ولكن لا تتجاهل للحظة الآثار المدمرة للأنواع الأكثر هدوءًا والذين يشبهون النمل الأبيض في سلوكهم التدميري أكثر مما يشبهون الأعاصير المدمرة. فالتعامل الصامت أو الدراما الصاخبة - كلاهما يمكن أن يدمر العلاقة.

إن معظم المبتزين العاطفيين ليسوا وحوشًا. وكما سنرى، نادرًا ما يكون الحقد هو الدافع المحرك لهم؛ بل إن ما يحركهم هي بعض أفكارهم الخبيثة التي سنستكشفها في الفصل الخامس. ولأنهم عادة ما يكونون أشخاصًا يحتلون مكانًا مهمًّا في حياتنا، أشخاصًا نحن لا نزال نريد أن ننظر إليهم كحامين أو داعمين لنا، فأنا أعرف أن الاعتراف بهم كمبتزين يمكن أن يكون مؤلمًا للغاية. ليس من السهل إمعان النظر في سلوك ربما حاولنا أن نسامحه أو نتجاهله وإدراك الطريقة التي يؤثر بها علينا. لكنها خطوة ضرورية إذا كنا نأمل في إعادة علاقة مضطربة للوقوف على أرضية صلبة مرة أخرى.

٣

الضباب الحاجب

إن الابتزاز العاطفي يزدهر في ضباب كثيف وينتشر تحت سطح فهمنا، مثلما تتجمع السحب تحت الطائرة. وبينما ننحدر إلى منطقة الابتزاز، تكون هناك طبقة كثيفة من الضباب تغلف الأجواء المحيطة بنا، ونفقد قدرتنا على التفكير بوضوح فيما يفعله المبتز، وفي الطريقة التي نستجيب بها، فيصبح حكمنا على الأمور مبهمًا وضبابيًّا.

وكما ذكرت آنفًا، فإنني أستخدم الضباب للتعبير عن الخوف والالتزام والشعور بالذنب، وهي المشاعر الثلاثة التي يعمل كل المبتزين - أيًّا كان أسلوبهم - على تقويتها داخلنا. وأعتقد أنها استعارة ملائمة للمناخ المحيط بكل أنواع الابتزاز العاطفي، فالضباب يتسلل إلينا ويربكنا ويجعل كل شيء غامضًا باستثناء الشعور المتكرر بعدم الراحة الذي يجعلنا نحس به. ونحن في وسط الضباب، نتلهف لمعرفة: كيف وقعتُ في هذا المأزق؟ كيف أخرج منه؟ كيف أوقف هذه المشاعر الحرجة؟

هذه العواطف الثلاث ليست غريبة علينا. فنحن جميعًا نعيش مع مجموعة من المخاوف - صغيرة وكبيرة. ونحن جميعًا لدينا التزامات، وإذا كان لدينا ضمير حي، فنحن ندرك أن هناك روابط تجمعنا مع الأشخاص الموجودين في حياتنا وأن لدينا مسئوليات تجاه عائلاتنا ومجتمعاتنا، فنحن جميعًا نعيش بقدر معين من الشعور بالذنب، ونتمنى أن نعيد عقارب الساعة ولا نقوم بفعلة قد تسببت في أذى شخص ما، ونندم على أشياء لم نفعلها. هذه العواطف هي أمور أساسية في التعامل مع الآخرين. ونحن نستطيع في أغلب الأحيان أن نتعايش معها ولا ندعها تتحكم فينا.

لكن المبتزين يزيدون من وطأة هذه العواطف، ويضغطون علينا حتى نصل إلى قدر من عدم الراحة يجعلنا مستعدين لفعل أي شيء - حتى ولو كان شيئًا في غير مصلحتنا - لإعادة هذه المشاعر إلى مستوى يمكن احتماله. إن أساليبهم التي تنثر الضباب تؤدي إلى استجابات تقريبًا تلقائية مثل تغطية آذاننا عندما نسمع صفارة إنذار قوية، فلا نفكر كثيرًا، بل نكتفي برد الفعل، وذلك هو مفتاح الابتزاز العاطفي الفعَّال. فعندما يضغط علينا المبتزون، ليس هناك تقريبًا وقت بين الإحساس بعدم الراحة على الصعيد العاطفي والتصرف للشعور بارتياح.

وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو كأنها عملية محكمة، فإن معظم المبتزين ينثرون الضباب دون أية خطة مدروسة.

يبدأ الضباب كسلسة من ردود الفعل المفصلة غير المرئية، وقبل أن نتمكن من إيقافه، يجب علينا فهم طريقة عمله. وأفضل طريقة لتبدأ بها هي أن تبدأ في النظر بتمعن في الأجزاء المكونة لهذا الضباب. وعلى الرغم من أنني سأصف هذه المشاعر كلًّا على حدة، لكن لا تتوقع أن يتم فصلها عن بعضها البعض بدقة - فهي تتداخل وتتشابك وتكون مزيجًا. تذكر كذلك أن هناك مصادر عديدة ومختلفة للخوف والالتزام والشعور بالذنب تختلف باختلاف الأشخاص، ومن المؤكد أنني لا أستطيع أن أعطي مثالًا على كل شخص. قد تختلف الكلمات والأفعال التي تثير هذه المشاعر داخلك عن الكلمات والأفعال التي سأصفها فيما يلي، ولكن الآثار واحدة، وجميعها يسهم في نسج مصفوفة عدم الراحة التي تدفعنا للاستسلام إلى الابتزاز.

العنصر الأول للضباب: الخوف

المبتـزون يبنون إسـتراتيجيات واعية وغيـر واعية بناء علـى المعلومات التي نعطيهـا لهم بشـأن ما نخاف منه. وهم يلاحظون الأشـياء التـي نهرب منها، ويرون الأشـياء التي تصـيبنا بالقلق، ويلاحظون متى تتصـلب أجسـادنا كرد فعـل على شـيء ما نواجهه. وليس من طريقة المبتزيـن أن يأخذوا ملاحظات ثم يدونوها بنشـاط ليستخدموها ضدنا بعد ذلك - فنحن جميعًا نمتص هذه المعلومات عن الأشخاص المقربين لنا. وفي الابتزاز العاطفي، يحدث الخوف تحولًا داخل المبتز أيضًـا - وهي عملية سأناقشـها بعمق في الفصل الخامس. وبأبسـط العبارات ممكنة، فإن خوف المبتز من عدم الحصـول على ما يريده يشـتد لدرجة تجعله شديد التركيز وقادرًا على رؤية النتيجة التي يريدها بأدق التفاصـيل، لكنه لا يسـتطيع أن يصرف عينيه عن هدفه مدة كافية ليرى كيف تؤثر أفعاله علينا.

فـي تلـك المرحلة، فـإن المعلومات التـي جمعها عنا طوال فتـرة العلاقة تصـبح ذخيرة دفاعية يسـتطيع من خلالها التوصـل إلى اتفـاق يغذيه خوف كلا الطرفين. والعبارات التي يسـتخدمها المبتز تكون مناسـبة تمامًا لنا: قم بالأمور على النحو الذي أريده ولن (املأ الفراغات)

- أتركك
- أنتقدك
- أتوقف عن حبك
- أصرخ في وجهك
- أجعلك بائسًا
- أتحداك
- أطردك

أيًا كانت التفاصيل، سيتم تشكيلها لتناسب معالم الخوف التي أظهرناها. وفـي الواقع، إن مـن أكثر الجوانـب المؤلمة للابتزاز العاطفي هـو أنه ينتهك

الثقة التي جعلتنا نكشف أنفسنا ونكوّن علاقة عميقة مع المبتز. وفي المواقف التالية، شاهد الطريقة التي يركز بها المبتزون على المخاوف التي تحقق أقوى استجابة لدى الطرف المستهدف.

أبسط أشكال الخوف

أولى مواجهاتنا مع الخوف تأتي في الطفولة، عندما نكون غير قادرين حرفيًا على النجاة دون مساعدة ممن يعتنون بنا. هذا العجز يخلق ذعرًا من الهجر يصاحب بعض الناس حتى بعد بلوغهم. نحن البشر مخلوقات قبلية، وفكرة أن نُحرم من دعم وعطف من نحبهم ونعتمد عليهم هي فكرة لا يتحملها أحد تقريبًا. وذلك يجعل الخوف من الهجر أحد مخاوفنا الأكثر قوة وإقناعًا والتي يمكن إثارتها بسهولة.

"لين" سيدة تعمل مفتشة في مصلحة الضرائب على الدخل، وهي في أواخر الأربعينيات من العمر ومتزوجة منذ خمس سنوات من "جيف" وهو نجار يبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا. وقد جاءت "لين" إليَّ لأنه كان لديها قائمة طويلة من المشاعر الغاضبة والسيئة تجاه "جيف"، وأرادت أن ترى ما إذا كان بإمكانها إيجاد طريقة لتحسين علاقتهما. توقف "جيف" عن العمل بعد أن تزوجا، واتفقا على أنه بفضل راتب "لين" فهما قادران على أن يخصص "جيف" كل وقته للقيام بشئون منزلهما، وهو عبارة عن مزرعة صغيرة قرب مدينة لوس أنجلوس. لكن هذا الوضع يشكل مصدرًا دائمًا للخلاف بينهما.

العلاقة بيني وبين "جيف" ليست متكافئة على الإطلاق، فأنا أجني المال وهو يصرفه. لا، هذا ليس عادلًا. أنا أعمل خارج البيت وهو يعتني بالمزرعة - المنزل والحيوانات والممتلكات. أنا أحيانًا أحب ذلك حقًا، لكنني كنت سأشعر تجاه "جيف" بإحساس أفضل إن أمكنه بذل بعض الجهد وبحث عن عمل. وفي الحقيقة، إن معظم المال المشترك بيننا أنا من يجنيه، لكنه دائمًا يجد طرقًا لإنفاقه، وأنا أضعف أمامه عندما يريد شيئًا ما.

كنا نتجادل مؤخرًا بشأن التدفق النقدي وأولوياتنا، وفي الأشهر القليلة الماضية بدأ "جيف" في إظهار سخطه عندما لا نستطيع التوصل إلى اتفاق - أو عندما أختلف معه، فأسمع صوت إغلاق الباب بعنف، ويصيح قائلًا شيئًا مثل: "أنا خارج"، ثم يذهب إلى الحظيرة. هو يعرف أنني لا أتحمل ابتعاده عني. وأنا دائمًا أتبعه في تحركه داخل المنزل - فإذا ذهب إلى الغرفة الأخرى، ينتابني تقريبًا شعور بالهجر. وعندما انتهى زواجي الأول، كان أكثر شيء أكرهه هو الوحدة التي تنتابني عندما أعود إلى بيتي الخاوي، وأنا لا أريد أن أشعر بذلك مرة أخرى. لقد أخبرت "جيف" بذلك - وكان صبورًا معي؛ لأنه يعرف أنني أحب أن أكون قريبة منه وأحب التواجد معه في المكان نفسه. ولذا فإني أصاب بالجنون عندما يتركني.

وأول شيء أفكر فيه هو أنه غاضب مني، ومن ثم سيتركني. ومن حيث المنطق، أعرف أن هذا ضرب من الجنون. نحن نمر ببعض الأوقات السيئة، ولكننا نحب بعضنا حقًّا، وهو لن يرحل عني. لكن هذا التفكير يخيفني. أنا لا أستطيع أن أقول ما يجول في خاطري، لكن هذه الصراعات ستصيبني بالجنون.

كانت "لين" ترى أن حالة الوحدة أشبه بالسقوط فيما أسمته الثقوب السوداء، بئر من الاكتئاب يبتلعها عندما تكون وحدها. والثقوب السوداء هي أكثر شيء مخيف يمكنها تخيله، وفي كل مرة يبتعد "جيف" فيها، فإن فكرة الثقوب السوداء تطغى على مخيلتها.

مررنا بأزمة كبيرة عندما تهالكت شاحنة "جيف" القديمة وبدأ في التلميح بشأن كم سيكون عظيمًا أن نشتري شاحنة جديدة، فهو سيستطيع القيام بالكثير من المهام بالشاحنة الجديدة، وربما يقوم ببعض الأعمال في المزارع الأخرى حول الوادي. وعندما أخبرته بأنني أعتقد أننا لا نستطيع تحمل تكاليف شرائها، استشاط غضبًا. كنت أكره الشجار معه، لكني شعرت بأن المال ليس كافيًا، وظللت أقول له ذلك. وبعد أيام من هذا، قال "جيف" إن المال هو الشيء الوحيد الذي أهتم به، وإنني لا أقدر كل الأعمال التي يقوم

بها ليجعل حياتي سعيدة ومبهجة، وربما سأقدره أكثر إذا تركني وحدي لبعض الوقت، ثم رحل وغاب عن البيت أربعة أيام. كان القلق يصيبني بالجنون؛ فذهبت إليه في بيت أخيه، وتوسلت إليه كي يعود، فقال إنه لن يعود إلا إذا احترمته على ما هو عليه وأبديت له هذا الاحترام.

تصرف "جيف" مثل ضحية جريحة، واتخذ موقفًا دفاعيًّا بشأن وضعه في العلاقة، وكان يشعر بإهانة بسبب الأحداث التي تذكره باستمرار أن "لين" هي من تعوله ماليًّا. وعلى الرغم من التطور الاجتماعي الكبير الذي شهدناه على مدار العقود القليلة الماضية، فإن العلاقات التي على نمط العلاقة بين "جيف" و"لين" لا تزال خارج إطار الأعراف التقليدية، و"جيف"، مثل العديد من الرجال الذين تجني زوجاتهم أموالًا أكثر منهم، شعر بأنه في موقف هش - موقف عليه أن يبرره ويحميه. لقد توصل الزوجان إلى اتفاق حول موقفهما المالي، لكن في رأي "جيف"، إن "لين" تخل بالاتفاق كلما أراد شيئًا؛ ففجأة أثيرت الاعتراضات بخصوص عدم إسهامه في دخل الأسرة. كان "جيف" فاقدًا لتوازنه وكان يترنح ويتكئ على "لين" ليستعيد ذلك التوازن.

ومن جانبها، انتقلت "لين" من حالة الارتباك والخوف إلى حالة الذعر. فالعلاقات الحميمة تثير أقوى مخاوفنا لأننا نكون فيها في أضعف حالاتنا. ونحن ربما ندير شئون حياتنا الأخرى بكفاءة عالية، لكننا نتحول إلى كائنات هشة عند التعرض للرفض أو حتى تصور ذلك الرفض من جانب الطرف الآخر في العلاقة.

وبعد كل توسلاتي، عاد "جيف" في النهاية إلى المنزل، لكنه لم يكن يتحدث كثيرًا، وتصاعدت وتيرة التوتر بيننا لدرجة دفعتني إلى فعل شيء؛ حيث إنني لم أستطع تحمل هذا الوضع. كان والداي يعيشان على هذا النحو - متباعدين وغاضبين وصامتين، جميع أشكال التهذيب المزيف - وكنت دائمًا أكره هذا الوضع. وأقسمت إنني لن أعيش أبدًا على هذا النحو مع أي شخص. ولذا، كان عليَّ أن أتخلص من المشاعر السيئة. فكرت في الأمر، وسألت نفسي: أيهما أكثر أهمية: "جيف" أم المال؟

وبعد ذلك بوقت قصير كان "جيف" يقود شاحنة جديدة. وسواء كان يتوقع شـراء الشاحنة أم لا، فبعد أن حصل عليها شعر كأنه حقق بعض المساواة في العلاقة، وعرف الوسـيلة التي دفعت "لين" إلى الإذعـان لطلبه. وعلى الرغم من أنه لم يصـغ عمدًا هذه الإسـتراتيجية المتمثلة فـي اللعب على خوفها من الغضـب والصـمت والهجر، فإنه عندما شـعر بأنه لا يحصـل علـى ما يريده ويسـتحقه، لعب بالورقة الرابحة. والنمط الذي وضـعه كان على النحو التالي: فـي كل مرة يبتعد فيها "جيف"، تستسـلم "لين". وقـد أدرك "جيف" أنه إذا أصـبحت "لين" خائفة، كل ما عليه فعله هو إزعاجها بحالاته المزاجية؛ ومن ثم سـتعطيه كل ما يريد - ولا يعني هذا أنه شـخص سـيئ، ولا أنه يحاول أن يؤذيها، ولكن يعني أن ما كان يفعله يحقق النتائج المرجوة.

ونظـرًا لأن الابتزاز الذي يقوم به "جيف" يبـدو متعلقًا تمامًا بالمال، فإن "لين" تبدو أحيانًا مثل محاسبة تحاول أن تحسب مشاعرها بالورقة والقلم بينما تسـعى جاهدة لتجنب مواجهة حالة الذعر داخل الثقوب السـوداء. وهي تقود نفسها إلى الجنون بهوسها وكثرة تفكيرها:

أنا أحبه كثيرًا، لكني أتسـاءل ما إذا كنت سأصـبح أفضل حالًا بدونه. هل يكلفني البقاء معه الكثير من المال؟ "جيف" يعتمد كليًا علي.

وتتردد "لين" في حديثها عن اعتمادها العاطفي عليه:

كيف أفكر في الانفصـال والبدء مرة أخرى مع شـخص آخـر؟ أنا خائفة للغاية من العودة إلى ذلك الوضع الكئيب الذي كنت فيه قبل أن نتزوج.

أوضـحتُ لـ "لـيـن" أنها كانـت تحاول محـو الجوانب السـيئة ومحت معها الجوانـب الجيـدة. نعم، هنـاك خلاف مالـي بينهما، لكن خوفهـا من الهجر يعميهـا لدرجـة أنها فقـدت قدرتها على النظـر إلى العلاقة بموضـوعية كلما ابتزها "جيف". فبدلًا من أن تحاول "لين" التوصـل إلى تسـوية سـليمة، فهي تتصرف بشكل تلقائي وتستسلم بامتعاض لـ "جيف".

الخوف يأخذنا إلى التفكير بالأبيض والأسود؛ بل ويقودنا إلى التفكير الكارثي. كانت "لين" متأكدة أنها إذا واجهت "جيف"، فإنه سيهجرها، وهذا وضعها أمام خيارين لا ثالث لهما: إما أن تعطيه ما يريد أو تختار الانفصال عنه، وهو ما سيخلصها من الابتزاز لكنه سيتركها فريسة الوحدة ويعيدها إلى "الثقب الأسود". إلا أنني أخبرتُ "لين" بأن لديها خيارًا آخر: يمكننا معًا التعامل مع ذلك الجانب من العلاقة الذي كان يسبب لهما الكثير من المتاعب في الوقت الحاضر والعمل على تهدئة مشاعر الخوف من الهجر لديها.

الخوف من الغضب

يبدو أن الغضب يجذب الخوف ويطفو به إلى السطح بسرعة، وينشِّط في أجسادنا ردود الفعل المتمثلة في استجابة الكر/الفر. ويُعد الغضب عاطفة يستطيع القليل منا التعبير عنها أو الإحساس بها بطريقة مريحة نظرًا لأننا نربطه بالصراع والفقدان، بل والعنف أيضًا، فهذا الشعور بعدم الراحة منطقي ووقائي؛ ويقودنا إلى تفادي موقف ما أو الهروب منه حين يهددنا الغضب الجامح بالتحول إلى شكل مادي وإلحاق الأذى بنا. ولكن في كل العلاقات، باستثناء العلاقات المسيئة إلى حد كبير، يكون الغضب مجرد عاطفة؛ ليست جيدة ولا سيئة، بيد أننا نعزز الكثير من مشاعر القلق والخوف المتعلقة بغضبنا وغضب الآخرين للحد الذي قد يكون له أثر كبير على قدرتنا على التصدي لمحاولات الابتزاز.

وبالنسبة للكثير منا، فإن هذه العاطفة تبدو خطيرة لدرجة أننا نخاف منها في أية صورة كانت، ونحن لا نخشى غضب الآخرين فقط، بل وغضبنا أيضًا. وعلى مدار السنوات، استمعتُ إلى آلاف الأشخاص وهم يعبرون عن مخاوفهم من أنهم إذا ما غضبوا، فإنهم يؤذون شخصًا ما، أو يفقدون السيطرة أو ينهارون تمامًا. إن مجرد وجود تلميح بالغضب في صوت الشخص الآخر يثير بشكل متكرر الخوف من الرفض أو الانتقاد أو الهجر، وفي الحالات القصوى، يثير تصورات عن العنف أو إلحاق الأذى.

عميلي "جوش" - صانع الاثاث الذي قابلناه في الفصل السابق - يشعر بأنه تحت ضغط كبير بسبب الاعتراض الغاضب لأبيه على الفتاة التي يحبها -

ويشعر بالجمود بسبب غضب أبيه. قال "جوش": "كل ما أفعله هو أنني أحاول التحدث معه في الأمر، فيتغير سلوكه بالكامل؛ حيث أراه يتوتر ويصيح بصوت عالٍ. وعندما أرى تلك النظرة على وجهه وأسـمع ذلك الزئير يخرج من فمه، فإننـي أشـعر بالخوف من هذا الرجـل، وما زالت أخافه رغـم أنني أفوقه في الطول بمقدار عشرة سنتيمترات.

يمتلـك الآباء قـدرة رائعـة على إعادة تنشـيط مخـاوف طفولتنـا. يقول "جوش" مسترجعًا ذكريات الطفولة:

عندما كنت طفلًا، كان أبي عندما يغضب يصرخ بصوت عالٍ لدرجة أنني كنت أخشـى أن ينهار البيت علينا. هذا أمر مضـحك، لكن المشـاعر نفسـها لا تـزال تنتابني عندما يغضـب مني، على الرغم من أنه أصـبح لينًا مع مرور السـنوات. ولكنني أتصرف كأنه لا يزال الشخص الذي كنت أهابه في مرحلة الطفولة.

إن الأحـداث التـي مررنا بها والمشـاعر التي انتابتنا فـي مرحلة الطفولة تعيشـ بداخلنا وعادة ما تعاود الظهور عندما يحدث اضـطراب أو قلق. وعلى الرغم من أن الجانب الناضـج فينا ربما يعلم أن هذه الأشـياء قد حدثت منذ عقود مضت، لكن بالنسـبة إلى الجانب غير الناضج داخلنا، فالأمر يبدو كأن هذه الأشياء قد حدثت في الأمس، فالذاكرة العاطفية تبقينا محبوسين داخل إطار الطرق القديمة للتصرف ورد الفعل القائمة على الخوف، حتى إن لم يكن هناك ما يبرر ذلك الخوف في واقعنا الحالي.

الاستجابات الشرطية

فـي بعض الا *الإيحاء* بالسـلوك الذي نخافه.

قـال "جوشـ": "كل ما كان علـى أبي فعله هو أن يحمر وجهـه ويقطب جبينه، فأتراجع وأستسلم على الفور. فالأمر يبدو كأنه لم يعد محتاجًا إلى الصـراخ".

الكثير منكم قد درس مقدمة علم النفس في المدرسة الثانوية أو الجامعة، ومـن المرجح أنكـم تتذكرون قصـة عالم النفس الروسـي "إيفـان بافلوف"

وتجاربه على الكلاب، وهي المثال الكلاسيكي لإيضاح ما يعرف بالاستجابة الشرطية. كان "بافلوف" يدرس عملية الهضم لدى الكلاب، وهي عملية تبدأ بإسالة الكلاب للعابها كرد فعل طبيعي عندما ترى الطعام. لكن "بافلوف" لاحظ أنه إذا رن جرسًا وهو يقدم لها الطعام، فإن الكلاب سرعان ما تبدأ في الربط بين صوت الجرس والطعام، ويسيل لعابها لمجرد سماع صوت الجرس؛ حتى إن لم يكن هناك طعام. وبالطريقة نفسها تقريبًا، يظهر الأشخاص المعرضون للابتزاز العاطفي استجابات شرطية كلما مروا بموقف يثير خوفًا كبيرًا داخلهم.

وقد يتمثل ذلك في مواقف مثل: تنفيذ الزوج لتهديده بترك زوجته ومغادرة البيت لوقت قصير، أو غضب ابن بالغ من شيء فعله والداه وتوقفه عن الكلام معهما لعدة أيام، أو انزعاج خطيب فتاة من موقف ما وصراخه في وجهها. وحتى لو تم الصلح، فإن الحدث الصادم لا يُنسى؛ إذ يصبح رمزًا للألم، ويستطيع المبتز من خلال إثارة هذا الحدث أن يجدد شعورنا المتأصل بالخوف، وهو ما يشكل ضغطًا كافيًا يجعلنا نستسلم.

بالنسبة لـ"جوش"، كل ما تطلبه الأمر كان نظرة غاضبة من أبيه "بول". وسرعان ما استقر "جوش" على أفضل وسيلة من وجهة نظره، ألا وهي الكذب. فكان يقابل "بيث" لكنه كان يتظاهر أمام والده أنه أنهى علاقته بها. كان ذلك حلاً يفي بالغرض، إلا أن سعي "جوش" لتجنب الغضب كلفه الكثير. وكما سنرى التصرف الذي ينتهجه كل أبطال القصص المذكورة في هذا الكتاب، فإن "جوش" يلعب لعبة خطيرة تسمى تحقيق السلام بأي ثمن. ما الثمن الذي دفعه "جوش"؟ احترامه لنفسه والأعباء الجسدية والعاطفية الناتجة عن السماح للغضب بالتراكم داخله وفي علاقته مع أبيه.

يلوح الخوف في الظلام، وهو لا يخضع لفحص مادي ولكنه حاضر في الذهن بقوة. أجسادنا والأجزاء البدائية من أدمغتنا تفسر هذا الشعور بالخوف على أنه سبب للهروب، وذلك ما نقوم به في كثير من الأحيان؛ حيث نتجنب ما نخافه لأننا في قرارة أنفسنا نعتقد أن هذه هي الطريقة الوحيدة للنجاة. وفي الحقيقة - كما سنرى - فإن سعادتنا العاطفية تعتمد على ما هو عكس ذلك تمامًا؛ أي تعتمد على مواجهة أكثر شيء نخافه والتصدي له.

الالتزام

نحن جميعًا نصل إلى مرحلة البلوغ بقواعد وقيم راسخة متعلقة بذلك القدر من حياتنا الذي ندين به للآخرين، وذلك القدر من سلوكنا الذي يجب أن تحدده مُثل عليا مثل الشعور بالواجب وإبداء الطاعة والولاء والإيثار والتضحية بالذات في سبيل الآخرين. ونحن جميعًا لدينا أفكار متأصلة بعمق عن هذه القيم، وعادة ما نعتقد أنها أفكارنا الخاصة، لكنها في الحقيقة تشكلت بفعل تأثير والدينا وخلفياتنا الدينية والمعتقدات السائدة في المجتمع ووسائل الإعلام والأشخاص المقربين منا.

وغالبًا ما تكون أفكارنا عن الواجبات والالتزامات أفكارًا منطقية، وهي تشكل أساسًا أخلاقيًّا ومعنويًّا لحياتنا وهو أساس أرى أنه ضروري لنا. لكن في كثير من الأحيان، تفشل محاولتنا في تحقيق التوازن بين الاضطلاع بمسئوليتنا تجاه أنفسنا وبين تحقيق ما نشعر بأننا ندين للآخرين به. فنحن نخل بهذا التوازن من أجل الشعور بالواجب.

والمبتزون لا يترددون أبدًا في إخضاع إحساسنا بالالتزام للاختبار؛ حيث يؤكدون على مقدار ما تخلوا عنه، ومقدار ما فعلوه من أجل الأشخاص المستهدفين من ابتزازهم، ومقدار ما ندين به لهم. وربما يستخدمون ما يعزز موقفهم من التعاليم الدينية والتقاليد الاجتماعية ليؤكدوا مدى الامتنان الذي يجب أن يشعر به الأشخاص المستهدفون تجاههم.

- "الابنة الصالحة يجب أن تقضي بعض الوقت مع أمها".
- "أنا أنحت في الصخر من أجل هذه العائلة، وأقل ما يمكنك فعله هو أن تكوني موجودة في المنزل عندما أعود".
- "احترم (وأطع!) أباك".
- "المدير دائمًا على حق".
- "لقد وقفتُ بجانبك عندما كنتِ متزوجة من ذلك الأحمق، وكنتِ تحتاجين إلى دعم. كل ما أطلبه منكِ هو أن تقرضيني ألفي دولار. أنا أعز صديقاتك!".

هـم يدفعوننا لمـا يتجاوز حـدود العلاقـة المتكافئة القائمـة على الأخذ والعطـاء، ويعلموننا - سـواء أعجبنا ذلـك أم لا - أن القيـام بما يطلبونه هو مسـئوليتنا ولن يقبلوا شـيئًا أقل من ذلك. وهذه التوقعات تكون مربكة خاصةً إذا كان المبتز كريمًا معنا. ولكن الحب والرغبة يسـقطان سريعًا من المعادلة عندما يتم استبدال الالتزام والإحساس القسري بالواجب بهما.

ظلت عميلة، قابلتها منذ عدة سنوات، في ذهني باعتبارها أبلغ مثال على الشـخص المسـتهدف من الابتزاز والذي يتم التلاعب به من خلال الشـعور بالالتزام والواجب. تعمل "ماريا" موظفة إدارية بأحد المستشـفيات وتبلغ من العمر سبعة وثلاثين عامًا، متزوجة من جراح مشهور، وقد وصفت نفسها بأنها شخص يهب دائمًا لمساعدة الآخرين، فقد تأتي إليك الساعة الرابعة صباحًا إذا كنـت مكتئبًا وتحتاج إلى رفقة، وكانت تفعل كل ما بوسـعها لمسـاعدة من حولها؛ لأنها كانت تحب الإحساس بالرضا النابع من العطاء.

اسـتغل زوجها "جاي" تلك السمات اسـتغلالًا كاملًا خلال فترة زواجهما العاصفة بالمشكلات.

أنا من جيل يؤمن بأن أهم وظيفة يمكن للمرأة الاضـطلاع بها هي الزواج وإنجـاب الأطفـال والقيام بـدور الزوجة المتفانية الصـالحة، وقـد تزوجني "جاي" لهذا السـبب على الأرجح. أنا أحب عملي في المستشـفى، لكن منزلي - ذلـك هـو مركز العالم بالنسـبة لي. لقد تعلمـت من أحد الدروس الدينية شـيئًا يلازمني دائمًا ألا وهو أن نجاح علاقة إنسـانية يتطلب شخصًـا واحدًا. فإذا قدمتَ كل ما بوسـعك وسألت الله العون، يمكن أن تركب كل الأمواج التي تقابلـك وتتجاوزها. وأنا كامرأة جادة بشـأن التزاماتي تجاه عائلتي، و"جاي" يعرف ذلك جيدًا.

لقد استغل "جاي" حس الالتزام لدى "ماريا"، مؤكدًا؛ بل وربما مؤمنًا بأنه بغض النظر عن أوجه القصور الأخرى المسئول عنها، فهو عائل جيد للأسرة يتولى القيام بالجزء الخاص به من صفقة الزواج.

لطالما اعتقد الآخرون أننا مثال الزوجين المثاليين، ولكن ما لم يكن يدركه الآخرون أن "جاي" كان مهووسًا بالنساء. قبل زواجنا، كان يحكي لي عن مغامراته العاطفية ويتفاخر بكثرة النساء اللائي كن يطاردنه أو المعجبات به. أنا في الحقيقة لم أكن أريد أن أعرف شيئًا عنهن، لكن ساورني شعور طيب لمعرفة أنه من بين كل النساء اللائي تعرف عليهن، اختارني أنا. والآن، أعرف كم كان هذا الاعتقاد ساذجًا.

أنا لست متأكدة من عدد العلاقات غير الشرعية التي أقامها بعد زواجنا، لكني أعرف أنها كانت علاقات عديدة. المؤتمرات التي تُعقد خارج المدينة، والبقاء لساعات متأخرة في العيادة، واختلاط تفاصيل القصص - التي يحكيها - عليه بشكل متكرر، وعدم اهتمامه المتزايد بي كانت جميعها علامات. ثم تلقيت مكالمات هاتفية من "أصدقاء" رأوه مع امرأة أخرى. أخبرني حدسي بأنهم صادقون، لكن استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لمواجهته. كان هناك أشياء كثيرة متضاربة تتصارع في ذهني. أنا شعرتُ بأنني مدينة له - فهو يعمل بجد من أجلنا.

اتخذ "جاي" وضعية الهجوم في الضغط على "ماريا" لتبقى معه مهما حدث - لأن ذلك واجبها.

أنكر كل شيء بالطبع، وقال لي: "كيف تجرؤين على تصديق بعض الشائعات المغرضة الخبيثة. كل ما قمتُ به هو العمل والتضحية لرؤية هذه العائلة وهي تنعم بالأفضل. لقد مرت عليَّ أوقات كثيرة لم أرغب فيها بالمكوث لساعة متأخرة في المستشفى لكني فعلت ذلك من أجلك. وأنت الآن تستغلين ذلك ضدي. كيف تفكرين في ترك الأسرة وتفكيكها؟ انظري حولكِ إلى ما لديكِ وقارنيه بما لدى النساء الأخريات. أنا لا أصدق أنكِ لا تقدرين ما تكبدتهُ لتحقيق هذا". وعندما انتهى من كلامه معي، اضطُررت للموافقة - أنا أدين له حقًّا بالولاء والثقة. وأطفالي. أنا أحب أطفالي كثيرًا، فكيف أفعل ذلك بهم - هم يحبون أباهم. كيف لي أن أمزق عائلتي؟

ثم وضع يديه على كتفي وهمس في أذني: "ارتدي ذلك الفستان الأسود الذي أحبه كثيرًا وسآخذك للعشاء، ولا أريد أن أسمع كلمة طلاق مرة أخرى. هذه كلها شائعات يجب ألا تقلقك". كنت مرتبكة بحيث رسمت ابتسامة على وجهي، وارتديت ذلك الفستان وخرجت معه كأن شيئًا لم يحدث.

كان "جاي" يعرف بالضبط أكثر المواضع حساسية لدى "ماريا"، ولكي يصل لهذه المواضع، وصف عواقب أي انفصال محتمل بعبارات تخاطب بشكل مباشر إحساسها بالواجب تجاه عائلتها. فقد أخبرها بأنها لن تترك زوجًا كادحًا وحسب، بل ستحكم على أطفالها بحياة يسودها الإهمال والتعاسة.

إن عدم الرغبة في تمزيق العائلة يُبقي كثيرًا من الناس في علاقات متدهورة. لا أحد يريد أن يصدم أطفاله أو يقتلعهم من الحياة الأسرية أو يعرضهم للألم والارتباك. وبعض الأشخاص المستهدفين من قبل المبتزين ينتابهم شعور قوي بالالتزام تجاه أطفالهم لدرجة أنهم يقدمون على ما يسيئون اعتقاده أنها تضحية نبيلة ويتخلون عن حقهم في أن يحظوا بحياة جيدة. فعلى الرغم من تعاسة "ماريا"، فإن فكرة تمزق أسرتها أرعبتها وأبقتها مشلولة.

كان حس الالتزام لدى "ماريا" قويًا لدرجة أنه أصبح السمة الغالبة عليها. كانت فخورة به، وكانت تدافع بشكل غريزي عن نفسها ضد الآراء القائلة إنها لم ترق بحياتها إلى المستوى الذي تريده. مبالغة تتبع مبالغة في تحريف "جاي" للمعنى الحقيقي للإحساس بالواجب والمسئولية، مضخمًا هذا الإحساس لدرجة تطغى تمامًا على خيانته. ووفقًا لتعريف "جاي"، فإن التزام "ماريا" تجاهه كان شاملًا لكل شيء. أما التزامه تجاهها يتوقف حيث يريد له أن يتوقف - في هذه الحالة، يتوقف عند فكرة إخلاصه الدائم لها. وفي موقفه الذي يلعب فيه دور الضحية والمظلوم، كان لا ينتابه أي شعور بالذنب إزاء ما يفعله *بها* أو بأطفاله الذين تأثرت حياتهم بالفعل بسبب التوتر الذي جلبته علاقاته النسائية إلى البيت. كم سيكون جميلًا لو راعى المبتزون مشاعرنا كما يريدون أن نراعي مشاعرهم.

رفض "جاي" أن يفعل أي شيء حيال دوره في تفكك علاقتهما، مدعيًا أنه مشغول للغاية - وليست هناك حاجة أصلًا للقيام بأي تصرف. فهو لم يخطئ

في شيء، وإذا كانت "ماريا" غير سعيدة، *فعليها* أن "تصلح شئونها" كي تعود الأمور بينهما إلى ما كانت عليه.

لقد ذكَّرتُ "ماريا" بأنه مهما كان الموقف الذي يتخذه "جاي"، أو أي شخص آخر له علاقة بهذا الأمر، فإن عليها التزامًا بأن تعتني بنفسها كما تعتني بالآخرين. إن رغبة "ماريا" - التي تنطوي على إنكار للذات - في مسايرة "جاي" ليست نابعة من شعور باحترام الذات أو دراسة لاختياراتها، بل رد فعل تلقائي للابتزاز العاطفي.

وكما يحدث عادة مع الأشخاص الذين يتم التلاعب بهم بسهولة من خلال شعورهم بالالتزام، فإن "ماريا" تذكرت أن تفعل ما هو أفضل بالنسبة للجميع؛ باستثنائها هي. يجد معظمنا صعوبة في وضع الحدود التي يبدأ وينتهي عندها التزاماتنا نحو الآخرين. وعندما يكون حس الالتزام لدينا أقوى من حس احترام الذات والاعتناء بالذات، يتعلم المبتزون سريعًا كيف يستغلون ذلك لصالحهم.

الديْن الدائم

ينظر بعض المبتزين إلى الماضي بانتقائية ليبحثوا عن سبب نكون به مدينين لهم بما يريدون. وتصبح الذاكرة - كما يوظفها المبتز - وسيلة للالتزام، مع تكرار لا يتوقف لسلوك المبتز الجيد والكريم تجاهنا.

فعندما يسدي المبتز لنا معروفًا، فهذا المعروف لا يُنسى سريعًا، فهو قرض مفتوح الأجل أكثر منه هدية، ويكون دائمًا مصحوبًا بمدفوعات - مع معدل فائدة - ويبدو أننا لن نسدد هذا الدين أبدًا. ويكون التركيز منصبًّا على تضحيات المبتز التي قدمها ليس بقلب صادق، لكن بنية تسجيل نقاط في مرمى الشخص المستهدف، وتجميع كمبيالات يمكن استغلالها في وقت لاحق.

عندما يصبح الشخص المستهدف من الابتزاز مبتزًّا

في المراحل الأولى من عملي مع "لين"، اكتشفتُ أن "لين" قد ردت الضربة لـ "جيف" بأن واجهت ابتزازه بابتزاز آخر من جانبها.

طلبت من "جيف" أن يأتي لنعقد جلسة مشتركة، وسأدعه يتحدث عما حدث:

لقد وصلتُ لمرحلة أنني اضطررت للابتعاد عنها لبضعة أيام. لم أسمعها مطلقًا تتحدث بصراحة عن رأيها في هذه العلاقة إلا بعد أن اتصلت بي في بيت أخي بعد شجارنا بسبب الشاحنة. كانت منخرطة في البكاء، وفي النهاية بدأت في الصراخ قائلة أشياء مثل: "إذا كنت تحبني فعلًا، لم تكن لتفعل هذا بي أبدًا. كيف يمكن أن تصبح بهذه الأنانية؟ أنت لا تفكر إلا في نفسك، ودائمًا ما تطلب المزيد والمزيد. أنت تعرف من يجني المال في البيت، وأنت تعرف من يوقع الشيكات. بعد كل ما فعلته لأجلك، كيف تجرؤ على أن تتركني على هذا النحو. إذا توقفتَ عن الحديث معي مرة أخرى، فسيتوقف المال سريعًا. ما سيجعل رأسك تدور". علمتُ حينئذ أننا واقعان في مشكلة حقيقية، وكان كلانا خائفًا مما سيحدث بعد ذلك لدرجة جعلتنا نقرر أن نلجأ للحصول على استشارة زوجية.

على غرار العديد من المبتزين، ركزت "لين" على إحساس "جيف" بمقدار ما يدين به لها، في الوقت نفسه الذي أصدرت فيه سلسلة من الأحكام الأخلاقية السلبية على شخصيته ودوافعه. وقامت بكل شيء بمقدورها لإجبار "جيف" على البقاء معها، وتخطت مسألة التأكيد على التزامه تجاهها وحاولت أن تجعله خائفًا مثلما جعلها خائفة. لقد فقدت "لين" سلطتها عندما ذهبت للبحث عن "جيف" بلهفة وتوسلت إليه كي يعود، ومن أجل أن تستعيد هذه السلطة، تحولت إلى دور المبتز حيث يمكنها الإمساك بمقاليد الأمور واتخاذ القرارات.

فمن المألوف بالنسبة لطرفي أية علاقة أن يغيرا الأدوار ويلعبا بالتناوب دور المستهدف والمبتز. وقد يمارس أحد الطرفين ابتزازًا أكثر من الآخر، لكن من النادر أن يكون الابتزاز من جانب واحد فقط. ونحن قد نكون هدفًا للابتزاز في علاقة ما، وننقلب إلى النقيض لنكون المبتزين في علاقة أخرى. فعلى سبيل المثال، إذا كان رئيسك يبتزك عاطفيًّا في العمل، فإن الشعور

بالإحباط والغضب - سواء كنت لا تستطيع أو لا تريد التعبير عنه مباشرةً أمامه - قد يدفعك إلى استخدام الأساليب نفسها مع شريكك أو أطفالك لاستعادة بعض الشعور بالسيطرة. أو مثلما هو الوضع في حالة "لين" و"جيف"، فإن التحول قد يحدث داخل العلاقة الواحدة؛ إذ يغير المستهدف دوره ويبتز المبتز.

والالتزام هو شعور من الصعب جدًّا الإبقاء عليه متكافئًا في حياتنا. أحيانًا يكون أقل مما ينبغي ونتهرب من مسئوليتنا. وأحيانًا يكون أكثر من المطلوب - مثلما حدث عندما بدأت "لين" في "دفع فواتير" كل إسهام تقوم به في العلاقة - ونحن نتعرض لضغط هائل تحت وطأة الديون التي لا مفر منها والغضب الحتمي الذي تسفر عنه هذه الديون. الابتزاز بمثابة طريق سريع تتبعه.

الشعور بالذنب

الشعور بالذنب جزء أساسي من كونك شخصًا عطوفًا لديه حس المسئولية. وهو أداة من أدوات الضمير تعبر - في شكلها غير المشوه - عن عدم الراحة وتوبيخ الذات إذا فعلنا شيئًا ينتهك قواعدنا الأخلاقية على الصعيدين الشخصي والاجتماعي. والشعور بالذنب يسهم في استمرار عمل بوصلتنا الأخلاقية؛ ولأنه يتسبب في إحساسنا بألم شديد، فهو يستحوذ على انتباهنا حتى نفعل شيئًا للتخفيف من حدة هذا الإحساس. ولكي نتجنب الشعور بالذنب، فنحن نحاول تجنب إلحاق الضرر بالآخرين.

نحن نثق بهذا المقياس النشط لسلوكنا، ونؤمن بأنه عندما نشعر به، فهذا راجع إلى أننا تجاوزنا الحدود، وانتهكنا عن عمد القواعد التي وضعناها لأنفسنا والمتعلقة بما هو مقبول في معاملاتنا مع الآخرين. أحيانًا يكون ذلك صحيحًا، ويكون شعورنا بالذنب رد فعل طبيعيًّا مبررًا على القيام بشيء مؤذ أو غير شرعي أو قاسٍ أو مسيء أو غير أمين.

إذا كان لدينا ضمير يقظ، فإن خيوط الشعور بالذنب تغزل نسيج حياتنا. ولسوء الحظ، فإن شعورنا بالذنب يمكن بسهولة أن يمدنا بتفسيرات خطأ

عن تأثير أفعالنا على الآخرين. ومثل جهاز إنذار سيارة بالغ الحساسية من المفترض أن ينبهنا عند وقوع جريمة، لكنه يطلق صفارته كلما مرت شاحنة، فإن أجهزة استشعارنا بالذنب قد تعمل بطريقة فوضوية. وعندما يحدث هذا، فنحن لا نحس وحسب بالشعور المبرر بالذنب الذي وصفته لاحقًا، بل أيضًا بما أسميه الشعور بذنب غير مستحق.

في الشعور بالذنب غير المستحق، لا يكون لتأنيب الضمير الذي نشعر به علاقة تذكر بتحديد وتقويم السلوك الضار. وهذا النوع من الشعور بالذنب - والذي يشكل جزءًا كبيرًا من الضباب المحيط بالمبتز - يتراكم بفعل اللوم والاتهامات وجلد الذات الذي يصيب بالشلل. بعبارة بسيطة، تبدو خطوات العملية التي تسفر عن الشعور بالذنب غير المستحق على هذا النحو:

١. أنا أتصرف.
٢. يغضب الشخص الآخر.
٣. أتحمل أنا المسئولية كاملة عن غضب الطرف الآخر، سواء كانت لي علاقة بذلك أم لا.
٤. أشعر بالذنب.
٥. أفعل أي شيء كتعويض للطرف الآخر كي أشعر بتحسن.

وبشكل أكثر تفصيلا

١. أخبر خطيبتي بأنني لن أستطيع الذهاب معها إلى السينما هذا المساء.
٢. تغضب خطيبتي.
٣. ينتابني شعور مريع وأعتقد أن غضبها هو غلطتي. أشعر بأنني شخص سيئ.
٤. أقوم بإلغاء خططي الأخرى كي نتمكن من الذهاب إلى السينما معًا. ينتابها شعور بالتحسن، وأنا أشعر بالتحسن نظرًا لأنها تشعر بإحساس أفضل.

ربما لا يكون للشعور بالذنب غير المستحق أية علاقة على الإطلاق بإلحاقنا الضرر بشخص ما، لكنه متعلق تمامًا *باعتقادنا* أننا فعلنا ذلك. والمبتزون العاطفيون يشجعوننا على تولي مسئولية شاملة عن شكواهم وتعاستهم، ويقومون بكل ما بوسعهم لإعادة برمجة الآليات الأساسية والضرورية للشعور المبرر بالذنب في خط إنتاج الذنب غير المستحق والذي تصدر فيه أجهزة الإنذار منذرة بالذنب.

إن تأثير الشعور بالذنب غير المستحق قوي؛ فجميعنا نريد أن نعتقد أننا أشخاص صالحون، والشعور بالذنب الذي يثيره المبتزون يهاجم إحساسنا تجاه أنفسنا بأننا أشخاص محبون ذوو قيمة. ونحن نشعر بأننا مسئولون عن ألم المبتزين، ونصدقهم عندما يخبروننا بأننا نضاعف بؤسهم من خلال عدم تلبية رغباتهم.

اللوم هو اسم اللعبة

من أسرع الطرق التي يلجأ إليها المبتزون لخلق الشعور بالذنب غير المستحق هو أن يستخدموا اللوم، ويعزوا بشكل نشط كل ما يزعجهم أو المشكلات التي تواجههم إلى الأشخاص المستهدفين من الابتزاز. وبما أن نظام الشعور بالذنب لدينا سريع التأثر بالمواقف التي تجعلنا نتساءل: هل تسببت في ضرر لشخص ما؟ فإن معظمنا يشعر بغصة الذنب في أي وقت يتهمنا شخص ما مباشرة بأننا آذيناه -سواء كنا قمنا بأي شيء لنستحق هذا الشعور أم لا. نحن نستطيع أحيانًا أن نقيد رد فعل الإحساس بالذنب من خلال رؤية أنه ليست هناك صلة بين الاتهام والواقع، لكننا في كثير من الأحيان نعتذر أولًا، ونعيد مراجعة منطق المبتز لاحقًا - هذا إن راجعناه أصلًا.

نحن عادة ما نتحدث عن المتاجرة بالشعور بالذنب، لكنني أعتقد أنه من الأدق أن نتحدث عن المتاجرة باللوم. وعلى غرار الباعة الجائلين المنتشرين في طول البلاد وعرضها، فإن المبتزين عاطفيًّا الذين يتاجرون باللوم يفاجئوننا بعرض تسويقي الهدف منه جذب انتباهنا. وعلى الرغم من اختلاف التفاصيل، لكن هناك عبارة واحدة - غالبًا لا تُنطق لكنها قابعة دائمًا تحت السطح - تكون بمثابة شعار للمتاجر باللوم: *كل هذا بسببك*. ذلك هو المغناطيس الذي يجذبك لشراء ما يبيعه.

- حالتي المزاجية سيئة (وكل هذا بسببك).
- لديَّ برد شديد (وكل هذا بسببك).
- أنا أعرف أنني أسهر لساعة متأخرة خارج البيت (وهذا كله بسببك).
- قضيت يومًا سيئًا في العمل (وهذا كله بسببك).

عندما ترى مثل هذه القائمة، فإن عرضهم التسويقي يبدو سخيفًا. وعلى الأرجح، فإن هذه الشكاوى *ليست* لها علاقة بك. ولكننا في كثير من الأحيان لا ندرك الرسائل المربكة على حقيقتها؛ لأن معظمنا لديه ميل إلى تلقي اللوم عن شيء ما عندما يغضب شخص نهتم بأمره. ومن أكثر ما يسعد المبتز هو أن يشرح لنا كيف ولماذا نتحمل نحن المسئولية كاملة عن موقف ما ولماذا يتحمل هو قدرًا ضئيلًا من المسئولية أو لماذا لا يتحمل هو أية مسئولية على الإطلاق. فنصدق اللوم، ويتدفق شعورنا بالذنب بكثافة، فنصبح تواقين للارتياح الذي ينبع من الاستسلام إلى المبتز.

الخيوط المتشابكة

من المستحيل فصل العواطف التي تشكل الضباب داخلنا عندما يهيئ المبتزون عاطفيًّا الأجواء للتلاعب، فحيثما تجد أحد عناصر الضباب الثلاثة، فمن المؤكد تقريبًا أن تجد العنصرين الآخرين بالقرب منه.

فكما هي الحال مع "ماريا" مثلًا، فإن الالتزام والشعور بالذنب كانا مرتبطين معًا مع بعضهما بقوة. ولا يستطيع سوى القليل منا أن يفكر في عدم تحقيق ما نعتبره التزامًا دون الشعور بالذنب، و"ماريا" ليست استثناء من ذلك.

أكد "جاي" لي أنه إذا انفصلنا، فسيكون هذا كله بسببي. فكنت أستلقي في سريري وأفكر في معنى أن أفشل كزوجة وأم، وكنت أشعر بذنب شديد. ويتعين عليَّ أن أقول إنني كنت تقريبًا مشلولة لوقت طويل، ولم أكن أستطيع تحمل فكرة أن أخذل أطفالي - يا إلهي، إنهم لا يستحقون أن يعيشوا حياة

ممزقـة أو مدمَّـرة. إن كل الأشـياء الجيدة التي قمت بها يبدو كأنها سـتُمحى تمامًا من خلال فكرة الانفصـال عن الأسـرة. كنت بالكاد أستطيع تلفظ كلمة طلاق لأنها كانت تجعلني أشعر بأنني أنانية للغاية.

مـرة أخرى، تقـدم "ماريا" مصـلحة الآخرين على مصـلحتها، و"جاي" يعـرف أن بإمكانـه التعويـل على اسـتمرارها في فعل ذلك. وعلـى الرغم من أن تصـرفات "جاي" أعطتها مبررًا للشعور بالغضـب والأذى، فإن إحساسها المتزايد بالذنب قد طغى على هذه المشاعر.

وكمـا هـي الحال مـع "ماريـا"، فـإن الكثير مـن الناس يمـرون بهذا في تفاعلاتهـم اليوميـة مع المبتز الذي يثيـر في داخلهم الشـعور بالذنب؛ ولكن الشـعور بالغضـب، بل وحتى بغض الذات اللذين يتراكمـان داخلهم لهما آثار مدمرة. فعندمـا يندر المرح أو الحميمة الحقيقيـة، تتحول العلاقة التي تبدو أنها زواج أو صداقة إلى إطار أجوف.

لا قاعدة للقيود

بمجـرد أن يرى المبتزون أن شـعور الشـخص المسـتهدف بالذنـب يمكن أن يخدمهـم، فإن أهمية عنصـر الوقت تنعدم. فإذا لـم تكن هناك واقعة حدثت مؤخرًا يمكن اسـتغلالها لجعل الطرف الآخر يشـعر بالذنب وفـي إلقاء اللوم عليه، فإن أية واقعة من الماضـي سـتفي بالغرض. وهكذا فإنه لا توجد مرحلة يمكن عندها تخطي حدث يسـبب الشـعور بالذنب، واعتبـار أن الطرف الآخر قد كَفَّرَ عنه بالكامل. ويكتشـف المسـتهدفون من الابتزاز أنه أيًّا كان الضـرر الحقيقي أو المتخيل الذي قاموا به، فليست هنـاك قاعدة ثابتة للقيود - ليست هنـاك مرحلة يتم بعدهـا التوقف عن النظـر إلى "جريمة" قديمـة على أنها مشكلة أو خطيئة تستحق العقاب.

كانت "كارين" - الممرضـة التي قابلناها في الفصـل الثاني - مسـجونة في ضـباب الشعور بالذنب بسبب ابنتها "ميلاني" التي لم تدعها تنسى حادثة وقعت في طفولتها.

تعود تلك القصة إلى زمن بعيد حيث قُتل زوجي - والد "ميلاني" - في حادث سيارة عندما كانت "ميلاني" صغيرة. كانت "ميلاني" موجودة في السيارة، وتعرضت لإصابات خطيرة وكانت هناك ندوب على وجهها. دفعتُ تكاليف العملية الجراحية التي أجريت لها، والآن مظهره حسن، ولكنها لا تزال خجولة بسبب بعض العلامات المتبقية على جبهتها. وبالطبع، دفعت تكاليف جلسات العلاج النفسي الذي استمر لسنوات لأنني أعرف مدى صعوبة ذلك عليها.

لقد استغرق الأمر مني وقتًا طويلًا لاجتياز شعوري بالذنب المتعلق بتلك الليلة. كنتُ أعرف أن الحادثة نتجت عن خطأ السائق الآخر - لكن لو لم ننعطف إلى ذلك الشارع .. لو انتظرنا حتى اليوم التالي لنغادر كما أراد زوجي .. لو كنا .. "ميلاني" لديها تصور بأنني الشخص الشرير في القصة. وهي لا تفوت فرصة لتذكرني بأننا كنا ذاهبين في رحلة تخييم لأنني أصررت على الحصول على إجازة والاستمتاع بالوقت. لو لم أفكر في نفسي وأترك العمل لبضعة أيام، لما توجهت السيارة إلى ذلك المكان ولما وقعت الحادثة. أعرف أن هذا التفكير غير عقلاني، لكنه يغذي شعوري بالذنب وفي نهاية المطاف أعطيها ما تريده.

مهما فعلت "كارين" للتخفيف من مرارة شعورها بالذنب، فإن "ميلاني" لن تدعها تنساه لوقت طويل. وقد وجدت "كارين" - كما هي الحال مع جميع الأشخاص المستهدفين في الابتزاز - أن الاستسلام مرة أو مرتين لن ينهي الابتزاز، بل سيزيد المطالب وحسب.

أنا أتساءل أحيانًا - هل أنا مطالبة بأن أدفع ثمن هذا حتى آخر حياتي؟ لقد حاولتُ أن أساعدها، لكن لا شيء يكفيها. أنا أعرف أنني لست الملومة على مشكلاتها، لكن كل شيء يبدو متعلقًا بتلك اللحظة التي صدم فيها شخص حقير ثمل سيارتنا.

إن شعور "كارين" بالذنب مرتبط بإحساسها بالالتزام تجاه ابنتها. بالنسبة لـ "كارين"، فإن هذا الإحساس المستمر بالذنب يعني أنها تدين دائمًا

لـ "ميلاني" بسبب ما يحدث لها، حتى لو كان ما يحدث ليس خطأ "كارين"، وإلى أن ترى "كارين" حقيقة ما يحدث، فإنها تستسلم دائمًا لمطالب "ميلاني" في محاولة لتعويضها عن ألمها.

عندما يخرج الشعور المبرر بالذنب عن السيطرة

حتى لو كان شعورنا بالذنب مبررًا، فإن من يبتزنا عاطفيًّا لن يدعنا ننسى ما قد فعلناه أو يسمح لشعورنا بالذنب أن يقوم بوظيفته المتمثلة في مساعدتنا على تصحيح سلوكنا وأن يكون بمثابة درس مستفاد للمستقبل. "بوب" - المحامي الذي قابلناه في الفصل الأول - كان يعرف أنه انتهك ثقة زوجته "ستيفاني" بأن أقام علاقة مع امرأة أخرى، وكان يريد بشدة أن يعوض زوجته، ويجد طريقة يستطيع بها تحسين العلاقة. لكن "ستيفاني" كانت متألمة بشدة، وأصرت على تذكيره بخطيئته. وكان "بوب" يحاول جاهدًا التعامل مع ما قد أصبح الآن شعورًا دائمًا غير مبرر بالذنب.

أنا لا أعرف ماذا أفعل لأصالحها. لا بد لي من الخروج وكسب العيش، ولا يمكنني قضاء كل وقتي في طمأنتها. أنا لا أعرف كيف أجعلها تشعر بالأمان مرة أخرى، وهي لا تخبرني ما ينبغي فعله في سبيل تحقيق ذلك، لكنها لا تريد تخطي الأمر. لقد جعلتها تعاني، ولذا فهي ستحرص على أن أعاني بالقدر نفسه أو أكثر. يا إلهي! حتى المجرمون يخرجون من السجن في النهاية، لكنني أقضي عقوبة مدى الحياة دون وجود فرصة للحصول على إطلاق سراح مشروط.

"ستيفاني" لديها كل الحق في أن تغضب وتتأذى، ولكنها تبقي نفسها و"بوب" معلقين في حقبة زمنية معينة، وتستخدم شعوره بالذنب لتتحكم فيه. وما دام أن الشعور بالذنب يهيمن على التعامل بينهما، فلا توجد فرصة لتحسين العلاقة. ولن يتمكن أي من "ستيفاني" و"بوب" أن يرى مخرجًا من

الابتزاز العاطفي الذي أصاب حياتهما الزوجية بالجمود التام إلا بعد أن يتعلم كلاهما كيف يتعامل مع هذه العاطفة المتقلبة.

الشعور بالذنب هو القنبلة النيوترونية للمبتز؛ فهو ربما يبقي العلاقات قائمة، لكنه يقوض الثقة والحميمية اللتين تجعلاننا نريد أن نكون طرفًا في هذه العلاقات.

متحير ومحاط بالضباب

قبل عدة سنوات مضت، كنت أعيش في مجمع سكني ساحلي حيث كان الضباب يتواجد بكثافة في آخر اليوم ويستمر طوال اليل في أوقات عديدة من السنة. وفي إحدى الليالي، بينما كنت عائدة إلى البيت من العمل في ساعة متأخرة، كان الضباب كثيفًا للغاية، وكنت أقود في الحي الذي أسكن فيه وأنا أحاول جاهدة أن أرى معالم الطريق. شعرت براحة عندما وصلت إلى الشارع الذي أسكن فيه ورأيت الممر المؤدي إلى المرآب الملحق ببيتي. ولكن لسبب ما، لم يستجب باب المرآب للريموت. وعندما خرجت من السيارة لأتفحصه، أدركت أنني توقفت في ممر المنزل المجاور لمنزلي. فأنا ببساطة لم أر ما كنت أفعله إلا بعد أن فعلته.

تجربتي في تلك الليلة مطابقة لما يحدث عندما نمر بضباب الابتزاز العاطفي. فحتى لو كانت اتجاهاتنا سليمة، فإن الضباب الذي ينثره المبتزون عاطفيًّا يضيف بعدًا جديدًا يضللنا حتى في منتصف أكثر المواقف والعلاقات المألوفة بالنسبة لنا.

لا يمكننا أن ننعم باستقرار عاطفي إذا كان الضباب يسيطر على حياتنا؛ فهو يحرف نظرتنا للأمور، ويشوه تاريخنا الشخصي، ويشوش على فهمنا لما يحدث من حولنا. والضباب يتجاهل عمليات تفكيرنا ويستهدف استجاباتنا العاطفية مباشرة. فتنتابنا الدهشة ولا نعرف ما حل بنا. النتيجة: المبتز ١٠٠ نقطة، الشخص المستهدف صفر.

٤

أدوات المهنة

كيف ينثر المبتزون عاطفيًّا الضباب في علاقاتنا معهم؟ كيف يدفعوننا إلى أن ننحي جانبًا مصلحتنا بينما نسقط في النمط المحبِط المتمثل في الطلب، ثم الضغط، ثم الإذعان؟ بإمكاننا البدء في رؤية الكيفية التي تسير بها العملية من خلال النظر بتمعن إلى الإستراتيجيات التي يستخدمها المبتزون باستمرار - أدواتهم المتخصصة المتعلقة بالمهنة.

هذه الوسـائل - التي تستخدم معًا أو على حدة - تبرز عنصرًا أو أكثر من عناصـر الضباب من أجل مضاعفة الضغط داخلنا لنجد الراحة في الموافقة على طلبات المبتز. وهي أيضًـا تساعد المبتزين على تبرير أفعالهم لأنفسهم ولنا. وهذا عنصـر حاسـم؛ لأنه يسـهم في إخفاء الابتزاز في أسباب مقبولة، بـل ونبيلة تبرر وجوده. وكما هي الحال مع الآباء الذين يعاقبون أطفالهم وهم يقولون: "أنا لا أفعل هذا إلا من منطلق مصـلحتك"، فإن المبتزين خبراء في التبرير ويستخدمون أدواتهم ليقنعونا بأن الابتزاز يخدمنا بطريقة ما.

والأدوات هي عامل ثابت يتخلل سيناريوهات الابتزاز العاطفي المتنوعة إلى ما لا نهاية، وكل المبتزين - مهما كان أسلوبهم - يستخدمون أداة أو أكثر من هذه الأدوات.

الالتفاف

يرى المبتزون صراعاتنا معهم كانعكاسات على مدى ضلالنا وتوهمنا، بينما يصفون أنفسهم بأنهم حكماء وحسنو النية. وبعبارة أبسط، نحن الطالحون، وهم الصالحون. وبالاستعانة بالمصطلحات السياسية، يطلق على عملية إدارة الأحداث باستخدام فلتر يرشح الصالح من الطالح اسم "الالتفاف"، ويُعد المبتزون عاطفيًّا الخبراء الأصليين في الالتفاف، وأساتذة في وضع هالة حول شخصيتهم ودوافعهم وتلطيخ شخصيتنا ودوافعنا بالشكوك، بل وبالافتراءات الأكثر سوادًا.

الخبير في الالتفاف

ذات يوم، تلقيت اتصالاً من امرأة تدعى "مارجريت"، التي أخبرتني بأن زواجها يواجه مشكلات خطيرة وأرادت أن ترى ما إذا كانت هناك طريقة لإنقاذه. حددنا ميعادًا، وعندما جاءت إليَّ، أدهشني سحرها وسلوكها الأنيق. كانت "مارجريت" في أواخر الأربعينات من عمرها، وطلِّقت منذ خمسة أعوام قبل أن تلتقي بزوجها الجديد في إحدى المحاضرات الدينية التي حضراها معًا. وبعد خطوبة قصيرة مفعمة بالحب، تزوج "كال" و"مارجريت". وعندما جاءت لرؤيتي، كان قد مر على زواجهما عام تقريبًا.

أشعر بارتباك واكتئاب شديدين، وأحتاج إلى بعض الإجابات - فأنا لا أعرف إذا كنت أنا محقة أم هو. لقد اعتقدت حقًّا أنني سأكون على صواب هذه المرة. "كال" شخص ناجح حسن المظهر وكنت أعتقد أنه إنسان طيب يراعي الآخرين، وحقيقة أننا تقابلنا في إحدى المحاضرات الدينية كانت عنصرًا مهمًّا بالنسبة لي لأنها تعني أن لدينا قيمًا ومعتقدات متماثلة. ولذا، تخيلي

صدمتي عندما يخبرني بعد ثمانية أشهر من الزواج بأنه يريد مني أن أذهب معه إلى حفلات ماجنة - وبأنه معتاد حضور هذه الحفلات منذ سنوات. وقال إنه يحبني لدرجة أنه يريد مني أن أحضر معه مثل هذه الحفلات.

قلت له من المستحيل أن أفعل شيئًا كهذا؛ فالفكرة تثير اشمئزازي. تصرف "كال" كأنه تعرض لصدمة حقيقية، وقال إنه كان دائمًا محبًّا لجموحي، ويريد أن يقدم لي شيئًا سيثري حياتي حقًّا. وقال إنه يعرف أنه يخاطر بطرح هذا الموضوع، لكن كونه يريد أن أشاركه كل شيء يفعله فهذا دليل على حبه لي، وقيامي بذلك معه دليل على حبي له.

وعندما رفضتُ، تصرف "كال" بطريقة تنم عن تأذيه وغضبه الشديد. وقال إنني أسأت الحكم عليه تمامًا، وإنه كان يعتقد أنني ليبرالية ومنفتحة ومحبة للحياة، ولم تكن لديه أدنى فكرة عن أنني متزمتة وضيقة الأفق. وأحسست أنه طعنني بسكين عندما قال إنني إذا لم أذهب معه، فهناك الكثير من صديقاته القديمات اللاتي سيوافقن على الذهاب معه.

مثل جميع الخبراء في الالتفاف، كان "كال" يفسر رغباته بعبارات حماسية إيجابية ويصف مقاومة "مارجريت" على أنها سلبية كئيبة. يخبرنا المبتزون بأنهم يجب أن يفوزوا لأن النتيجة التي يريدونها تنم عن حب أكثر وانفتاح أكثر ونضج أكثر. وهي النتيجة الأفضل، و من حقهم الحصول عليها. وفي الوقت نفسه - وأحيانًا بأكثر الطرق تأدبًا - يصفوننا بالأنانية والعصبية وعدم النضج والحماقة والجحود والضعف. وأية مقاومة من جانبنا يتم تحويلها من تعبير عن احتياجاتنا إلى دليل على عيوبنا.

قام "كال" بالتلميح حتى إلى أن أسلوب "مارجريت" في بداية العلاقة قد ضلله وخدعه. لكنها تستطيع تغيير ذلك التقييم من خلال مسايرة "كال"، وهو تصرف من شأنه أن يثبت أنها المرأة المنفتحة الجامحة التي يريد "كال" لها أن تكون كذلك.

الأوصاف المربكة

أنـا أركز على الأوصـاف المربكة التـي أطلقها "كال" علـى "مارجريت" لأن الالتفـاف يتضـمن اسـتعمال صـفات - الإيجابي منها يذهـب إلى المبتز والشـخص المسـتهدف المطيع، أما الصفات السـلبية فتذهب إلى الشخص الذي يقاوم. فقد فسـر "كال" اختلافاته مـع "مارجريت" على أنها دليل على وجـود عيب في شخصـيتها ثم بدأ في اسـتخدام أوصـاف تعـزز موقفه. هذه تجربـة مربكة؛ فالأوصـاف التي يطلقها المبتزون تختلف عن الأوصـاف التي كنا سـنختارها لنصف أنفسنا لدرجة أننا بعد وقت قصير نشك في الأوصاف التي نطلقها نحن على الأشـياء، ونبدأ في تقبل تساؤلات المبتز عن تصوراتنا وشخصـيتنا وقيمتنا ورغباتنا وقيمنا؛ فيحاصـرنا ضباب كثيف من أسوأ نوع، كما أخبرتني "مارجريت":

لـم أسـتطع إدراك كيـف لـ "كال" أن يكون بهـذا الاختلاف عـن الرجل الـذي أردت الزواج بـه. كيف يمكن أن أكون قد أخطأت بشـأنه لهذه الدرجة؟ لم أسـتطع تصـديق هذا. وبأكثر الطرق العقلانية التـي يمكنكِ تخيلها، جعل "كال" الأمر يبدو كأنني قد قدته إلى الاعتقاد أنني سأفعل أي شيء معه، وأخذ يتحـدث عن: إلى أي مدى سـيكون ذلك مفيدًا لنا كزوجين. كان من الأسـهل بالنسبة لي أن أعتقد أن هناك شيئًا ما غائبًا عن ذهني وأنني إذا فهمت أفكار "كال" عن الحفلات الماجنة فلن يكون الأمر بهذه الشناعة بالنسبة لي. ربما أنا متزمتة بعض الشـيء. وربما لا أفهم طبيعة الأمر. لقد بدأتُ في التفكير أن هناك خطأ ما بي وأنني كنت أفتعل مشكلة من لا شيء.

كانـت "مارجريت" متأكدة مـن أن الحفلات الماجنة لا يمكن أن يكون لها أي تأثيـر إيجابـي عليها وعلى زواجها، ولكن مع اسـتمرار "كال" في إقناعها، بدأت تشك في نفسها. فعندما يكون الالتفاف فعالًا، فإنه يجعلنا مرتبكين فيما يتعلق بما هو ضـار أو صـحي ويجعلنا نشـك في نظرتنا لما يحدث بيننا وبين المبتز. ونحن نصـدق هذه الالتفاف لأننا نريد أصـدقاءنا وأحباءنا ومديرينا

أن يكونوا محقين وصـالحين، وليسوا وضـعاء أو متبلدي المشاعر أو قمعيين. نحـن نريد أن نثق بالطرف الآخر بدلًا من الاعتراف أنه يتلاعب بنا من خلال وصفنا بأشياء تجعلنا نشعر بالعار أو عدم الكفاءة.

حاولـت "مارجريت" جاهدة أن تجعل الموقف يتلاءم منطقيًّا مع الصـور التـي تخيلتهـا عـن حياتهـا مـع "كال". كان هنـاك بالتأكيـد شـيء لم تكن "مارجريت" أدركته بعد، وهو تفسـير سـيجعل مطلب "كارل" يبدو مقبولًا. إذا كانت مخاوف "مارجريت" مشـروعة، فما دلالة ذلك على زواجهما، وعلى "كال"؟ كانت هذه أسئلة مخيفة، ولم تكن "مارجريت" تريد أن تواجهها إلى حد ما؛ إذ لم تكن تريد أن تعترف لنفسها بأنها ارتكبت خطأ في اختيار "كال" زوجًا لها. فكان تصـديق رؤية "كال" للواقع أقل ألمًا بالنسـبة لها من مواجهة الحقائق غير المريحة حياله وحيال علاقتهما.

"كال" - بالإضـافة إلـى شـك "مارجريـت" الملـح في نفسـها - مارس ضـغطًا شديدًا على حس الالتزام لديها. ووفقًا لالتفاف "كال"، كان من واجب "مارجريت" كزوجة أن تذهب مع زوجها إلى الحفلات الماجنة - فهو لم يكن يريد زوجة تنكر عليه حقه في ذلك. تخيل مدى الدهشـة والضـعف اللذين لا بد أن مارجريت شـعرت بهما عندما هددها بأن يستبدل بها امرأة أخرى تلبي مطلبه "المنطقي".

ومع الأسف، استسلمت "مارجريت".

لا أصـدق أنني استسلمت لضـغطه ووافقت على تجربة الأمر، إذ كان هذا الأمر يعني الكثير له. أحس بالخزي الشـديد، وأكره كل دقيقة قضيتها هناك، وأشعر بأنني قذرة وغاضبة وأشعر بالاكتئاب.

كان الضـباب كثيفًـا للغايـة، وتـم دفـع "مارجريـت" بعيدًا عن المسـار الصـحيح؛ فلم يعد من المفاجئ أن تتصـرف في النهاية بطرق لم تكن لتفكر فيها إطلاقًا.

تحويلنا إلى أشخاص "سيئين"

بالإضافة إلى تشويه المبتزين لسمعة الأشخاص المستهدفين، فإنهم يمارسون ضغطًا من خلال تحدي شخصيتنا ودوافعنا وقيمتنا. وهذا النوع من أساليب الالتفاف شائع في الصراعات العائلية، وبالأخص تلك الصراعات التي يتشبث فيها الآباء بالسيطرة على أبنائهم البالغين حيث يتساوى الحب والاحترام مع الطاعة الكاملة. وحين لا يكون ذلك صراحة، يبدو الأمر كأن هناك خيانة قد حدثت. ويكون توجه المبتز الذي يتكرر بأشكال لا حصر لها هو *أنت تفعل ذلك فقط لتجرحني. أنت لا تبالي إطلاقًا بمشاعري*.

عندما وقع "جوش" في حب "بيث" وبدأ في التفكير في الزواج من فتاة لا تنتمي لطائفته نفسها، كان يعرف أن والديه سينزعجان لذلك، لكنه لم يكن يتوقع الهجوم الشامل الذي شنه والده في محاولة منه ليثنيه عن قراره.

لم أستطع تصديق ما كان يقوله أبي. فقد جعل الأمر يبدو كأنني دبرت نوعًا من المؤامرة لتدمير حياته. لماذا كنت أعذبه؟ لماذا كنت أدق مسمارًا في نعشه؟ وبين عشية وضحاها تحولتُ من الابن الصالح إلى أكبر فاشل في العائلة.

كان "جوش" يعيش بعيدًا عن والديه لعدة سنوات، لكن مثل معظم الأشخاص الذين يسمعون أحد الأبوين يقول: "أنت تجرحني" أو "أنت تصيبني بخيبة أمل"، فقد شعر "جوش" بتأثير تلك الجمل كأنه لكمة في المعدة.

إن مثل هذه الكلمات التي تصدر من شخص مقرب منا تعلق في أذهاننا وتؤثر في بوصلتنا الداخلية التي توجه أفعالنا وتتركنا في حالة تذبذب. ومن الواضح أننا قد نوصف بأننا بلا قلب أو بلا قيمة أو بالأنانية في أية علاقة مع المبتزين، لكن هذه الأوصاف يصعب مقاومتها خاصةً عندما تصدر من الأبوين اللذين قضينا سنوات نشأتنا ونحن نعتبرهما منبعًا للحكمة والصلاح. ويمكن للأبوين اللذين يستخدمان الالتفاف ضدنا أن يمحيا ثقتنا بأنفسنا تقريبًا أسرع من أي شخص آخر.

الاتهام الباثولوجي

بعض المبتزين يخبروننا بأننا نقاومهم فقط لأننا مرضى أو مهووسون. وفي مجال العلاج النفسي، يسمى هذا الاتهام الباثولوجي، وعلى الرغم من أنني أكره استخدام مصطلحات طبية متخصصة، فإن كلمة *الاتهام الباثولوجي* تصف هذا النشاط تمامًا. فكلمة باثولوجيا مشتقة من الكلمة اللاتينية *pa-thos*، والتي تشير إلى المعاناة أو الشعور العميق، لكن المفهوم الحالي للكلمة هو "المرض". والاتهام الباثولوجي هو عبارة عن اتهامنا "بالمرض" عندما لا نوافق على ما يريده المبتز، فيتهمنا المبتزون بأننا عصبيون ومنحرفون وهيستريون. والشيء الأكثر إيلامًا أنهم يبددون الثقة التي تراكمت في العلاقة من خلال جمع كل الأحداث غير السعيدة التي شاركناهم إياها وسردها في وجوهنا ليثبتوا أننا السبب في حدوث هذه الأشياء لأننا نعاني عجزًا على الصعيد العاطفي.

ولأن تعرضنا للاتهام بالمرض من جانب المبتز يمكن أن تكون ضربة مدمرة لثقتنا ولإدراكنا لأنفسنا، فإنها أداة سامة وفعَّالة جدًّا.

عندما يكون الحب مطلبًا

الاتهام الباثولوجي عادة ما ينشأ في العلاقات الغرامية عندما يكون هناك عدم توازن في الرغبات. أحد الطرفين يريد شيئًا ما أكثر من الآخر - حبًّا أكثر، اهتمامًا أكثر، التزامًا أكثر - وعندما لا يتحقق ذلك، يحاول الطرف الآخر أن يحصل عليه منا من خلال التشكيك في قدرتنا على الحب. والكثيرون منا يبذلون أقصى ما بوسعهم ليثبتوا أنهم محبون ومحبوبون، والكثيرون يؤمنون بهذا الاعتقاد الخطأ: "إذا كان هناك شخص ما يحبني، فمن المفترض أن أحبه أيضًا وإلا هناك خطب ما بي".

عميلي "روجر" - كاتب سيناريوهات في منتصف الثلاثينيات من العمر - واجه عاصفة من الاتهامات الباثولوجية عندما أخذ قرارًا بخصوص احتياجه لبعض الاستقلالية عن "آليس"، وهي ممثلة قابلها في إحدى جلسات برنامج الاثنتي عشرة خطوة لمعالجة الإدمان قبل ثمانية أشهر.

أشعر بأن "أليس" متفانية في حبي أكثر من أي شخص آخر عرفته طوال حياتي. وقد قضيت معها وقتًا رائعًا للغاية بعد أن التقينا لأول مرة؛ فقد كانت تأتي وتجلس بجانبي وتقرأ مسودات أعمالي وتثني عليها، وكان يبدو عليها أنها تقدر ما أحاول القيام به، وتحبه وتحبني كذلك؛ ولذا كانت تنتابني تجاهها مشاعر قوية. تشاهد "أليس" الأفلام بكثرة وهي شخصية مرحة ورائعة وهي تعتقد أننا مقدر لنا أن نعيش معًا.

لكن بعد شهرين فقط، كانت تضغط عليَّ لنتزوج، وأخذت تتحدث عن مدى سعادتها لأننا وجدنا بعضنا ولأنها تعرف أننا سنغير حياة بعضنا البعض. كل ما كان عليَّ فعله هو أن أتخلى عن مقاومتي - أن أنسى الماضي وأدعو الله أن يوفقني لعلاقة ناجحة. قالت "أليس" إنها تعرف أنني قد أكون ممانعًا بسبب الانفصال السيئ عن زوجتي السابقة السنة الماضية، لكنني يجب أن أواجه مخاوفي، وألا أهرب من هذه المخاوف. كان الزواج يبدو فكرة جيدة، ولكني شعرت بأنه قرار متسرع للغاية.

قضى "روجر" و"أليس" الكثر من وقتهما في الحديث عن برنامج الاثنتي عشرة خطوة الذي كانا يقومان به، وكان يدعم كل منهما الآخر في تنفيذه. لكن "أليس" راقها أن تلعب دور المعالج النفسي، بالأخص عندما كان "روجر" يتحدث عن خوفه من أن العلاقة تتطور بسرعة أكثر مما ينبغي. قالت له "أليس" إنه يحاول التحكم في الأمور وعليه أن يتوقف عن المقاومة. وحتى في هذه المرحلة المبكرة، كانت "أليس" تميل إلى تعريف تردد "روجر" على أنه سلوك عصبي من تبعات الإدمان على الكحوليات، برغم إقلاعه عن الإدمان قبل أحد عشر عامًا. وقد ترك رأي "أليس" أثرًا في نفس "روجر". وعلى الرغم من الإحساس المزعج لدى "روجر" بأنه فاقد السيطرة على علاقته مع "أليس"، فإنه ظن أنها قد تكون محقة، وطلب من "أليس" أن تحدد موعد الزواج.

كانت "أليس" واضحة بخصوص مستقبلنا، وكنت أحاول استيعاب الأمور خطوة بخطوة - لكن عندما يحبك شخص ما على هذا النحو، تجد هذا الشخص مفعمًا بدفعة هائلة من الطاقة تجتاح حياتك. وأنا أعترف بأن

الأمر جعلني متوترًا، ولكنني أتأقلم. لكن في الشهرين الماضيين، بدأت في الحديث عن إنجاب طفل. هي تبلغ من العمر ٣٥ سنة، وتنتابها رغبة شديدة في إنجاب الأطفال، وتقول إن هذه ستكون الفرصة المثالية للتعبير عن كامل حبنا وإبداعنا. وكانت تقرأ على مسامعي كتبًا متعلقة بالأطفال وتخرج صورًا لي وأنا طفل لترى كيف سيبدو شكل طفلنا القادم. وهذا أمر زائد على الحد؛ فأنا لا أعرف ما إذا كنت أريد أن أقضي باقي حياتي معها، أم ما إذا كنت أريد أن أصبح أبًا. أنا أحتاج إلى متسع للعمل والكتابة.

الأمر لا يتعلق بأنني لست معجبًا بها، بل إنني أعتقد أنها شخصية رائعة، لكن عليَّ أن أرتب أموري. وأنا لست متأكدًا من أن شعوري تجاهها هو نفس شعورها تجاهي - أنا لست متأكدًا؛ ولذا، قلت لها إنني أريد مساحة شخصية ومتسعًا من الوقت لإعادة النظر في الأمور.

معارضة "روجر" لـ "أليس" أطلقت شرارة رد فعل غاضب من جانبها.

قالت "أليس" شيئًا من هذا القبيل: "أنا أخاف منك عندما تتحدث بهذه الطريقة. أنت قلت إنك تحبني، لكن استنادًا إلى ما قد قلته لي لتوك، ليس أمامي سوى أن أعتقد أنك كاذب بارع. أعلم أنك خائف من أن تكون قريبًا مني بعد أن أفسدتَ علاقتك السابقة، لكنني كنت أعتقد أنك مستعد للعيش في الحاضر بدلًا من الماضي. أنا أعلم أنني شخصية ذات عواطف جياشة، لكنني اعتقدت أنني قابلت الزوج المناسب لي. أعتقد أنني لست غاضبة منك، لكني أشعر بالشفقة عليك. أنت خائف من الحياة لدرجة أنك لا تشعر بالحب، ولا تجد الراحة إلا في الخيالات التي تنسجها في سيناريوهاتك. واجه الأمر، أنت ستظل مدمنًا على الكحوليات مثلما كان أبوك المغرم بالنساء".

ثم قال "روجر" بضحكة عصبية:

أخذتُ أعيد كلامها في ذهني وأتساءل ما إذا كانت محقة. أنا بالفعل أواجه صعوبة في إقامة علاقات. وربما أنا لا أعرف كيف أتعامل مع شخص يحبني حقًا.

أخبرتُ "روجر" أنه قد أغفل شيئًا ينساه الكثيرون: ليس هناك "خطب" فيك لمجرد أنك لا تريد أن تكون مع شخص بقدر ما يريد هذا الشخص أن يكون معك. ومثل الكثيرين ممن يتبعون نهج الاتهام الباثولوجي، فإن "أليس" أساءت استخدام كلمة حب. وكانت تصرفاتها مليئة بالتبعية والتلهف والاحتياج إلى امتلاك "روجر" بالكامل، وكل هذه التصرفات ليست لها علاقة بالحب الناضج. لكن بالنسبة لها كان الضغط مبررًا باسم عاطفتها الطاغية تجاهه - وإن لم يستطع "روجر" أن يواكب عاطفتها الجياشة، فإن التفسير الوحيد الذي تستطيع قبوله هو أنه يعاني حتمًا مشكلة نفسية بشعة.

وجاء رد فعل "أليس" على طلب "روجر" المتمثل في الحصول على مساحة شخصية أكبر حيث إنها استخدمت أسلوبًا يعتمد عليه معظم من يسلكون نهج الاتهام الباثولوجي ألا وهو اتهام "روجر" بأشياء غير مريحة كان قد أسر بها إليها متعلقة به وبعائلته، فقد حكى لها "روجر" عن أبيه الذي توقف عن الإدمان فقط ليستبدل به هوس ملاحقة النساء، وكانت "أليس" تعرف - مثل الكثيرين منا - أن "روجر" كان يخشى بشدة أن يصبح مثل أبيه. وهكذا فالأسرار أو المخاوف أو الخبايا التي أطلعنا عليها من يتبع نهج الاتهام الباثولوجي تصبح أسلحة يسهل إشهارها في الصراعات. إن أحداث الحياة المؤلمة - الطلاق ومعارك الحصول على حضانة الأطفال، والإجهاض - التي وصفناها في لحظات حميمة يتم استخدامها جميعًا كدليل على عدم استقرارنا النفسي. فبالنسبة لـ "روجر"، فإن "دليل" "أليس" على أن تعافيه من الإدمان الذي حققه بشق الأنفس هو تعافٍ موصوم بالفشل كان بمثابة ناقوس للخطر.

عادة ما يتهمنا المبتزون عاطفيًّا بعدم القدرة على الحب أو الحفاظ على الصداقات لمجرد أننا لسنا مقربين منهم كأصدقاء أو أحبة أو كما يشعرون بأننا يجب أن نكون. وهذه مجموعة متنوعة من الاتهامات الباثولوجية التي يضعف الكثير منا أمامها خصوصًا إذا كنا ننظر إلى العلاقات الحميمية على أنها الاختبار الحقيقي للصحة النفسية. وعلى الرغم من أن المبتزين يبالغون في الجدال بأن فشل العلاقة بينهم وبين الطرف الآخر يرجع إلى أن الطرف

الآخر مريض أو مدمَّر نفسيًا، فإن مثل هذه العبارات تنفذ مباشرة إلى القلب، وعادةً ما تحقق أهدافها.

ما خطبك؟

ليس جميع من يتبعون نهج الاتهام الباثولوجي يصفون صراحةً الشخص بأنه مريض، فهذه الأداة لها أشكال أخرى أكثر دهاءً. لجأت عميلتي "كاثرين" إليَّ وكانت ثقتها مضطربة بعد خلافات متكررة مع معالجتها السابقة.

كنت مستعدة للعمل بدوام جزئي والدراسة للحصول على ماجستير في إدارة الأعمال، وكنت أشعر بقلق شديد حيال ذلك. لكن السبب الرئيسي لهذا القلق هو أنني مررت بتجربة سيئة مع أحدهم، وأردت أن أفهم ما حدث؛ ولذا، قررت الذهاب لزيارة معالجة كانت صديقتي "لاني" متحمسة لها.

كان هناك شيء منفر في "روندا" من البداية، لكني اعتقدت أنها مسألة وقت وحسب كي أعتاد هذا النوع الجديد من العلاقات، لكن الأمر بدا لي كأنها تضايقني دائمًا. وكان من الأشياء المفضلة لها أن تقص مقالات من الجرائد عن نساء ناجحات وتعطيني إياها في بداية الجلسة من أجل أن تمدني بـ "الإلهام"، لكن ذلك كان يشعرني بالاشمئزاز. كانت الرسالة مفادها "هذه هي الطريقة التي يجب أن تتبعيها، وإذا فعلتِ ما طلبته منك، فستصلين إلى هذا المستوى".

ظلت "روندا" تقنعني بالانضمام إلى إحدى مجموعاتها العلاجية، لكن ذلك لم يكن أمرًا ذا أهمية بالنسبة لي. ربما كانت "روندا" محقة في أن ذلك سيجعلني أشعر بتحسن بالغ، لكن يا إلهي! كان عليَّ قضاء ساعات كثيرة في برنامج إعداد رسالة الماجستير والعمل بحيث لم يتبق لي أي وقت للقيام بما تطلبه مني. لكن "روندا" نظرت إلى الأمر بطريقة أخرى، وقالت إنني عنيدة وغير مرنة وهذا سبب المشكلات التي أواجهها في حياتي.

إن الاتهام الباثولوجي يكون مقنعًا على نحو خاص عندما يأتي من شخص يمثل مرجعية ما - طبيبًا أو أستاذًا جامعيًا أو محاميًا أو معالجًا. فعلاقاتنا

مع هؤلاء الأشخاص مبنية على الثقة، ونحن نميل إلى أن نلبس المحترفين عباءة الحكمة التي لا يستحقها بعضهم. إننا نفترض أنهم سيعاملوننا بنزاهة وانفتاح، لكننا جميعًا قابلنا مرجعيات يعتقدون - على ما يبدو - أن رخصة مزاولة المهنة تضع آراءهم وأفعالهم فوق مستوى الشبهات، فهم ربما لا يصارحونك ويقولون "أنت غير كفء"، لكنهم بإشارة أو بنبرة صوت قاسية أو حاسمة أو بتعبير جامد على الوجه يخبرونك بأنك مخطئ وبأن موقفك خطأ.

كان واضحًا من نبرة صوتها ولغة جسدها وتوجهها بالكامل أنها منزعجة مني - وقد انتابني شعور مريع لذلك، وكنت خائفة من أنها قد تغضب مني. وسيكون ذلك التأكيد النهائي لحقيقة أنني لست على ما يرام. فرغم كل شيء، فإن معالجك هو الحكم الفصل فيما هو صحيح وخطأ، وإذا كنت لا تروق لمعالجك أو تتعرض لانتقاد منه، فهناك إذن خطب ما بك. بالإضافة إلى ذلك، أنا دائمًا أخاف من الغضب والكلمات القاسية، وعندما تتعامل مع شخص يمثل لك مرجعية ما، فإن ذلك الخوف يتزايد عشرة أضعاف.

تشير "المرجعيات" مثل "*روندا*" بغرور إلى أنه ليس من المسموح به تحديها، وتخبرنا بأنها تبحث عن مصلحتنا، وأننا عندما نقاومها فنحن نثبت مدى عنادنا أو ضلالنا أو عدم ثقتنا بأنفسنا، فهم الخبراء، حتى عندما يتعلق الأمر بمعرفتنا الأعمق بأنفسنا، وغير مسموح لنا بأن نشكك في نصائحهم أو في تفسيراتهم للمواقف.

أسرار خطيرة

العديد من العائلات التي لديها أسرار "مخزية" عن استغلال الأطفال والإدمان والأمراض النفسية والانتحار تتفق ضمنيًّا على إخفاء الحقائق وعدم مناقشتها إطلاقًا. لكن عندما يخل فرد من العائلة بالاتفاق عن طريق التمرد على نظام العائلة القائم على الإنكار والسرية، فمن المعتاد أن يصف أفراد العائلة هذا الشخص بأنه مجنون أو قاسي القلب أو هادم للعائلة؛ لأنه تجرأ على مناقشة تاريخهم الخفي الذي ينكرونه منذ أمد بعيد. وأنا رأيت هذا النوع من الاتهام الباثولوجي بشكل متكرر خلال السنوات التي تخصصت فيها

في معالجة البالغين الذين تعرضوا لاعتداء جنسي أو جسدي وهم أطفال. وبينما بدأ عملائي يشعرون بتحسن في صحتهم، أرادوا واحتاجوا للحديث عن تجاربهم، لكن بعض العائلات حاولت باستماتة منعهم من كسر حاجز الصمت.

من البديهي أنه كلما زادت الاضطرابات الأسرية، زادت محاولات هذه الأسر لإعاقة أفرادها عندما يحاولون التعافي مرة أخرى. وفي كثير من الحالات، ينجح الابتزاز؛ فالتهديدات بالهجر والإبعاد والعقاب والانتقام والانتقاد أو الاحتقار الكامل يمكنها أن تحطم عزيمة الشخص الذي تم وصف محاولته الشجاعة للتعافي على أنها محاولة أنانية وغير ضرورية وهدامة.

"روبرتا" - مسئولة تنفيذية في شركة تسويق عبر الهاتف تبلغ من العمر ٣٠ عامًا - لا تزال تتحمل جروحًا في رقبتها وعظامها والتي عانتها منذ مرحلة الطفولة على يدي أبيها المسيء. عندما التقيت بها، كانت تتعالج من الاكتئاب في مستشفى كنت أعمل به. ومن أول الأشياء التي أخبرتني بها هو أنها لا تستطيع تحمل التكتم على سر الإساءة الذي تخفيه أسرتها.

وعندما بدأت "روبرتا" في التعامل مع مرحلة طفولتها، لجأت لأمها لتؤكد ما قد رأته ومرت به، لكن بدلاً من التفهم الذي تمنت أن تلاقيه، تمت مواجهتها باتهام باثولوجي.

حاولت أن أفاتح أمي في الموضوع قبل حوالي ستة شهور وأخبرها بأنني وجدت على جسمي بعض الجروح القديمة من ضرب أبي لي. ولكنها أذهلتني بردها؛ حيث قالت إنني أجعل الأمر يبدو كأن أبي قد قتلني أو شيء من هذا القبيل. فقلت: "هل تتذكرين عندما جذبني أبي من شعري وطوحني في الهواء وألقى بي على الأرض؟".

فنظرت إليَّ كأني كائن فضائي قد جاء من الفضاء الخارجي، وقالت: "يا إلهي، من أين تأتين بهذا الكلام؟ ما الذي يقوله لك هؤلاء الأطباء الذين تذهبين إليهم؟ هل تعرضت لغسيل مخ؟"، فقلت: "أمي، لقد كنت حاضرة معظم الأوقات التي ضربني أبي فيها - وكنتِ تشاهدين ذلك وأنتِ واقفة عند مدخل الباب". فجن جنونها، ولم تستطع التعامل مع الموقف، وقالت إنني

أختلق كل هذا وإنها تعتقد أنني فقدت صوابي. كيف لي أن أتحدث عن والدي بهذا الشكل؟ قالت أمي إنها لن تستطيع الحديث إليَّ إلا بعد أن أحصل على مساعدة وأتوقف عن قول هذه الأكاذيب الفظيعة. كان الأمر مدمرًا لي.

وجدت أم "روبرتا" أن ذكريات ابنتها تمثل تهديدًا قويًّا مما جعلها لا تنكر هذه الذكريات وحسب، بل ضغطت على "روبرتا" أيضًا لتنكرها هي الأخرى وهددت بأن تقطع علاقتها بها إلى أن تتوقف "روبرتا" عن إغضاب عائلتها. يرى أفراد الأسرة الآخرون محاولات التعافي هذه، مثل محاولة "روبرتا" لكشف ومناقشة ما قد حدث معها، محاولات شريرة، ويصفونها بأنها "خيالية" و"مبالغ فيها" ونتاج عقل مريض. ربما نكون بحاجة ماسة للتعبير عن حقيقة ما حدث لنا، لكن الأمر يتطلب إصرارًا وإعدادًا ودعمًا لمواجهة الاتهامات الباثولوجية المستشرية التي تصاحب الإساءة طويلة الأمد أو المشكلات العميقة داخل الأسرة.

يستهدف الاتهام الباثولوجي منطقة تصعب علينا مواجهتها. من السهل على معظمنا أن ندافع عن أنفسنا ضد الانتقادات الموجهة لمهاراتنا وإنجازاتنا لأن هناك شواهد ظاهرية تؤكد ما يمكننا إنجازه. لكن عندما يخبرنا المبتز بأننا بطريقة ما غير ناضجين نفسيًّا، فربما نقبل وصفهم على أنه تقييم عقلاني. نحن نعرف أننا لا يمكن أن نكون موضوعيين تمامًا بشأن أنفسنا، والكثير منا يخاف منابع الشر المجهول بداخلنا، فيلعب من يتبعون نهج الاتهام الباثولوجي على هذا الخوف.

ومثل الالتفاف، فإن من يسلكون نهج الاتهام الباثولوجي يجعلوننا نشك في ذكرياتنا وأحكامنا وذكائنا وشخصيتنا. لكن مع الاتهام الباثولوجي، تكون المخاطر أعلى؛ إذ يمكن لهذه الأداة أن تجعلنا نشك في سلامتنا العقلية.

الاستعانة بحلفاء

عندما تصبح المحاولات الفردية غير فعَّالة، فإن العديد من المبتزين العاطفيين يستعينون بتعزيزات خارجية. فيستعينون بأشخاص آخرين -

أفـراد عائلـة، أصـدقاء، رجال دين - لدعـم موقفهم وإثبـات أنهم على حق. وبهـذه الطريقـة، يكون هجومهم على الأشـخاص المسـتهدفين مـن الابتزاز هجومًـا ثنائيًّا أو ثلاثيًّا. وهكـذا فإن المبتزين يجمعـون كل الذين يعرفون أن الشـخص المسـتهدف يهتم بأمرهـم ويحترمهـم، وعندما يواجَه الشـخص المستهدف بهذه الجبهة القوية، فقد يشعر بأنه ضعيف وقليل الحيلة.

ذات مسـاء بعـد وقت قصـير مـن بداية عملي مـع "روبرتـا"، رأيت هذه الأداة علـى أرض الواقع. حضـر والدا "روبرتا" جلسـة استشـارية عائلية مع أخـي "روبرتا" وأختيها، والذين كانوا جميعهم متحمسـين لإظهار تضـامنهم مع والديهم. وعندما سـألتهم عن شـعورهم تجاه رغبة "روبرتا" في التحدث بصـراحة عن إساءة والدها لها، لاحظتُ مدى اتحادهم ضدها. نظر الأشقاء إلى بعضهم البعض، وفي النهاية بدأ أخوها الأكبر "آل" في الحديث:

اتصـلت أمي وسألت ما إذا ما كنا نسـتطيع المجيء وإخبارك بحقيقة ما حدث في عائلتنا لأننا عائلة صالحة، و"روبرتا" تحاول أن تدمرنا. أنتِ تعرفين كم هي مريضة - انظري إليها، تدخل وتخرج من المستشفى باستمرار للعلاج من الاكتئاب ومحاولات الانتحار ... ليس من المسـتغرب أن تتوهم الاسـتماع إلى أصوات أو شيء من هذا القبيل.

ابتسم "آل" ونظر في أنحاء الغرفة بينما أومأ والده وأشقاؤه برءوسهم.

كانـت "روبرتـا" دائمًـا تعانـي مشـكلات كبيرة، ونحـن جميعًـا نريد أن نسـاعدها لتتحسن، لكننا لا يمكننا أن ندعها تحكي قصصًا مرعبة عنا. فلقد اختلقت موضـوع الإسـاءة هذا، ويبدو أن كثيرًا من الناس يصـدقونها، ونحن نريـد فقط تبرئة أنفسـنا وأن تحصـل "روبرتـا" على المسـاعدة التي تحتاج إليها.

كانـت "روبرتا" تواجه صـعوبة في التمسـك بما تعرفه فـي مواجهة إنكار أمهـا، والآن أصـبحت مهمتهـا أكثر صـعوبة، فقـد كانت تواجـه غرفة مليئة بالمبتزين الذين يريدونها أن تبقي فمها مغلقًا، ويضـغطون بكامل قوتهم على

"الخائنـة" لتعرف أنها سـتكون محل ترحاب مرة أخـرى في كنف العائلة إذا التزمت الهدوء، وبهذا يسـتطيع الجميع اسـتئناف طريقـة التعامل المألوفة - حتى لو كانت مدمرة لهم جميعًا - وبالتالي يشعرون جميعًا بالراحة.

جلب المزيد من التعزيزات الخارجية

عميلتـي "ماريـا" - موظفة إدارية تعمل في مستشـفى والتـي قابلناها في الفصـل السابق - تقدم مثالًا صارخًا آخر على هذا النوع من الهجوم الثنائي. فعندما اكتشـفت علاقة زوجها بامرأة أخرى، وأخبرته بأنها تفكر في الرحيل عنـه، حـاول بجميع السـبل إقناعها بأن تغيـر رأيها - بما في ذلك الاسـتعانة بأقاربه.

رأى "جـاي" أن التهديـدات والإغـراءات وكل الأشـياء التـي كانـت تؤتي ثمارهـا معـه في الماضـي لم تعـد تؤتي ثمارهـا الآن؛ ولـذا قام بالاسـتعانة بالمدفعية الثقيلة وأقصـد هنا والديه، وأنا كنت متيمة بأبويه. كان والده يعمل طبيبًا أيضًـا، ووالدته شخصـية رقيقة وكانت تعاملنـي بطريقة رائعة منذ أول يوم قابلتها فيه؛ ولذا، عندما اتصـل والدا "جاي" واقترحا أن نعقد اجتماعًا أسـريًا في منزلهمـا، كنت مترددة حيال ذلـك، لكننـي شـعرت بأننـي أدين له بالتفكير في الأمر.

ومنذ لحظة دخولي بيتهما، عرفت أنني سـأرتكب خطأً ما. كان "جاي" قد وصل مبكرًا وكان من الواضح أنه تحدث عن عدم منطقية أفكاري. كيف لهما أن يكونا موضـوعيين في موضـوع يتعلـق بابنهما الأثير، وكيـف لهما أن يكونا منصفين معي؟

كانت مخاوف "ماريا" قائمة على أسـس سـليمة؛ فمن المستحيل أن يكون والدا "جاي" موضوعيين في هذا الموقف، وما حدث بعد ذلك لم يكن مفاجئًا.

تحدث والدا "جاي" لأكثر من ساعة عن كيف أن جميع الزيجات تمر بأوقات صعبة، ولا يمكنك أن تطلب الانفصال عند ظهور أولى علامات الاضطرابات. وقـالا إن "جـاي" قـد وافـق على قضـاء مزيـد من الوقـت في البيـت وتقليل

ســاعات عمله في المستشفى، وهذا يجب أن يحل خلافنا البسيط. والآن، إذا توقفتُ عن استخدام كلمة طلاق، فلن يعرف أحد شيئًا عن الأمر. وسألاني ما إذا كنت حقًّا أريد تفكك الأسرة بسببي، خصوصًا مع العلم بمدى حب "جاي" لــي. وقالا إن قلبيهما ينفطران لرؤيته وهو يعاني، وســألاني ما إذا كنت أعرف تبعات ذلك على الأطفال؟ كيف لي أن أتحمل أن أكون السبب في تعاسة العديد من الأشخاص بينما زوجي يفعل الكثير ليوفر لي مستقبلًا جيدًا؟

وعندما ســألتهما ما إذا كان "جاي" قد أخبرهما بعلاقاته غير الشرعية، استنتجت من رد فعلهما أنه لم يخبرهما. بدا عليهما الانزعاج الشديد لدرجة أنني اعتقدت أنهما قد يتفهمان بشــكل أفضل ســبب عدم سعادتي بالعيش مع ابنهما، لكن والده قال أغرب شــيء ســمعته في حياتي: "هذا ليس سببًا وجيهًا لتفكيك أسرتك! الأسرة تأتي في المقام الأول. لا يمكنكِ أن تنهاري عند ظهور أولى علامات الاضطرابات وتدمري كل شيء. فكري في الأطفال - أحفادنا". كان هذا مؤلمًا!

والآن، بــدلًا مــن أن يكون هنــاك شــخص واحد يلــوي ذراع "ماريا"، كان هنــاك ثلاثــة، وتطلب الأمر جميــع مواردها الداخلية للثبــات على موقفها في مواجهتهم. كانت الرســالة منهم جميعًا واحدة - وكأن "جاي" نفســه قد كتب نص هذه الرســالة - لكن ســماع كلمات "جاي" من أشــخاص آخرين تحبهم "ماريا" وتثق بهم أكسب هذه الكلمات مزيدًا من الثقل.

الاستعانة بسلطات أعلى

عندما يكون الأصدقاء وأفراد العائلة بمثابة تعزيزات غير كافية للمبتزين عاطفيًّا، فربما يلجأون إلى سلطة أعلى مثل الكتب الدينية، أو مصادر خارجية أخــرى للمعرفــة أو الخبرة، لدعــم موقفهم. وقد يبدو هذا النوع من الضــغط بســيطًا مثــل "معالجي يقول إنك فــظ" أو "لقد أخــذت دورة تدريبية أخبرونا فيها... " أو "يقول رجل الدين إن..."

يتردد صــدى الحكمة بشــكل مختلف في كل منا، لكن أحدًا منا لا يستطيع الزعم بأنه يحتكرها لنفســه، لكننا نتوقع من المبتزين أن يصروا - من خلال

الاستشـهاد باقتباسـات انتقائية وتعليقات وتعاليم وكتابـات من مجموعة من المصادر الموثوق بها - على أن هناك حقيقة واحدة فقط : نسختهم الخاصة من الحقيقة.

المقارنات السلبية

"لمـاذا لا يمكنك أن تكون مثل ..." هذه الكلمات الست تمثل ضـربة عاطفية قوية تتواصـل بقوة مع إحساسنا بالشـك في أنفسنا، وخوفنا من أن نكون دون المسـتوى. وعادة ما يستعين المبتزون بشـخص آخر كنموذج، شخص مثالي خالٍ من العيوب نبدو عاجزين عندما نُقارن به. *ذلك* الشـخص لن تكون لديه أيةٌ مشكلة في تلبية طلبات المبتز - فلماذا إذن لا يمكننا نحن تلبيتها؟.

"انظري لأختك - هي مستعدة للمساعدة في العمل".

"لا يبدو أن فرانك يعاني أية مشكلة في الالتزام بالمواعيد النهائية لتسليم العمل - ربما يمكنك الحصول على بعض النصائح منه".

"منى لا تهجر زوجها عندما تسوء الأمور بينهما".

المقارنات السـلبية تجعلنا نشعر فجأة بالقصور؛ فنحن لسنا على مستوى صـلاح فلان، أو إخلاصـه، أو نجاحه، إلخ، ونشـعر بالتوتر والذنب من جراء ذلك. وهذا التوتر قد يجعلنا على اسـتعداد للاستسـلام إلى المبتزين لإثبات أنهم كانوا مخطئين بشأننا.

عميلتي "لي" تعمل سمسـارة أسـهم في البورصـة وأمها "إلين" حاصـلة على الحزام الأسـود في المقارنات السـلبية، كانت "لي" تشـعر بالضغط على اختلاف أشكاله على مر السنوات.

عندما توفي أبي، كانت أمي عاجزة تمامًا، فطوال حياتها كان لديها رجال يعتنون بها، وعندما مات أبي، لجأت إليَّ لأتولى شئون حياتها من أجلها.

لكنني اكتشـفت سـريعًا أنه من المفترض أن (أ) أقضـي قدرًا هائلًا من الوقت مع أمي (ب) وأحضـر لها محاميًا، وأحضـر لها محاسبًا وأقوم بالكثير

من الأشـياء التي تسـتطيع أمي القيام بها على أكمل وجه وحدها. لكنها كانت جيدة في لعب دور الشـخص المغلوب على أمره، وقد تطورتُ في الأمر سريعًا. أنا أجد سـهولة في القيام بتلك الأشـياء؛ ولذا لم يشكل الأمر مشكلة بالنسبة لـي، لكـن المنطقي أنك تحصـل على الحب والاستحسـان مقابـل ذلك. لكن مـا يحدث في الواقع هو أنه لا يمكنك القيام بأي شـيء لإرضـاء امرأة مثلها. وبالطبـع، كلفها المحاسـب كثيـرًا ولم يكن المحامي جيـدًا، وقد أجرمت في حقها لأنني لم أتناول العشـاء معها لأنني وعدت ابني بتدريبه على المسـرحية التي سيشارك فيها.

إذا لـم يكـن ما قمت به مثاليًّا تمامًا، فإنها بالتأكيد سـتبلغني بذلك. وفي أي وقـت أبدأ فيه في الابتعاد، تبدأ أمي في الاتكال على ابنة عمي "كارولين". وسرعان ما كانت أمي تقول "كارولين تريد أن تبقى معي طوال الوقت. انظري كم هي ابنة بارة لي - أكثر من ابنتي الحقيقية". أنا أتساءل ما إذا كانت لديها أيـة فكرة عن مـدى الألم العميق الذي تسـببه تلك الكلمات لـي ومدى الذنب الذي تجعلني أشـعر به. فوجدتُ نفسي أقضي مزيدًا من الوقت معها أكثر مما أردت فـي محاولة منـي لمعالجة مشـكلاتها من أجل فقـط أن أتجنب أن تتم مقارنتي بـ "كارولين".

يبدو أن الشخص الذي تتم مقارنتنا به يحصل على كل الحب والاستحسان اللذيـن نريدهما لأنفسـنا، ومـن الطبيعي أن نبـدي رد فعل تنافسـيًّا ونحاول الحصـول على تلك المكانة. وبالنسـبة لـ "لي"، لم تكن للمقارنات نهاية، ولم يكن هناك سبيل لترقى إلى المستوى المطلوب.

الضغط الخطير

فـي مـكان العمـل، تخلق المقارنـات السـلبية مناخًا يشـبه ذلـك المناخ الموجود في العائلة الفاسدة، ما يزيد من التنافس والحسد بين زملاء العمل. وربما نجد أنفسـنا نحاول الوصـول إلى مسـتويات مسـتحيلة وضعها مدير ذو توجـه أبـوي والذي يخلق - من خلال إزكاء روح المنافسـة بين العاملين - جو "تنافس الأشقاء" بين الموظفين.

عندما جاءت عميلتي "كيم" لمقابلتي، كانت تحت ضغط شديد بسبب رئيسها الذي كان يستخدم مقارنات سلبية لـ "تحفيزها". كان من سوء حظ "كيم" - وهي في منتصف الثلاثينات من العمر - أنه قد تم تعيينها لتحل محل "ميراندا" وهي محررة مجلات شهيرة كانت على وشك التقاعد.

أنا فعَّالة للغاية، ولديَّ الكثير من الأفكار الجيدة، وأعمل بشكل جيد مع الكتاب، واعتدت حب ما أقوم به. لكن رئيسي يحفزني بقوة أكثر من أي شخص آخر من طاقم العمل، ويقارنني دائمًا بـ "ميراندا". والأمر يبدو كأنني غير قادرة أبدًا على القيام بما يكفي. لو أنجزت أربع مهام في أسبوع، يقول رئيسي "كين" شيئًا على غرار: "هذا عظيم. اعتادت ميراندا أن تفعل ذلك في أسبوع كانت وتيرة العمل فيه بطيئة. ولكن في العادي كانت تنجز ثماني أو تسع مهام. إذا قلت إنني أحتاج إلى المغادرة في الموعد الرسمي بدلًا من العشر ساعات أو الإحدى عشرة ساعة المعتادة التي أقضيها عادة في العمل، يتحدث رئيسي عن أن أخلاقيات العمل ستنقرض بدون "ميراندا"؛ فهي شخصية استثنائية لأنها كانت تعيش تقريبًا في المكتب.

أعتقد أن "ميراندا" بارعة - لكنها تدخن بشراهة، وليست لديها عائلة وتعيش من أجل عملها. الفكرة هنا هي أنني أحاول أن أنافسها - وأنا لديَّ حياة أخرى. وأحتاج إلى قضاء بعض الوقت مع أطفالي وزوجي وأشارك في فعاليات في دار العبادة، وذلك أمر مهم جدًّا بالنسبة لي. لكن "كين" يلاحقني دائمًا للقيام بالمزيد، وأحيانًا عندما يقول إنني قد أصبح خليفة "ميراندا" إذا قمت بمشروع واحد آخر فقط، فإنني أنخدع بذلك. كان يصيبني بارتباك، وإذا لم أفعل ما يريده، يقول إنني لا أرقى إلى مستواها. وفي الوقت نفسه يقول أيضًا إنني أمتلك الموهبة لأكون نجمة مثلها - إذا قمت بالعمل الإضافي الذي يريده. ويقول إنني يجب ألا أنظر إلى ذلك على أنه عمل إضافي، بل يجب أن أنظر له على أنه أمان وظيفي.

عائلتي تستشيط غضبًا لأنني لا أتواجد معها، وأنا أشعر بالإنهاك، وبدأت في الإحساس بآلام في ذراعي ورقبتي بسبب العمل لساعات طويلة أمام الكمبيوتر - والأسوأ من كل هذا أن هناك شكوكًا تراودني بشأن كفاءتي. لكني

أشعر كأنني مضطرة إلى أن أرقى لمستوى "ميراندا"، كأنني لن أكون جيدة بما يكفي إلا بعد أن أرقى لمستواها.

عندما نفكر في الضغط في مكان العمل، عادة ما ينصب معظم انتباهنا على الضغط الصريح - مثل الفصل من العمل. لكن مكان العمل يمكن أن يعيد تنشيط العديد من المشاعر والعلاقات نفسها التي مررنا بها داخل عائلاتنا، ويتم استخدام الديناميكيات نفسها. إن قضايا مثل المنافسة والحسد وتنافس الأشقاء والرغبة في إرضاء رموز السلطة قد تدفعنا أيضًا إلى بذل أقصى ما بوسعنا، بل حتى تجاوز قدراتنا. ويكمن الخطر في أنه في أثناء محاولتنا الارتقاء لمستوى صعب لنكون في موضع مقارنة مع شخص له احتياجات ومواهب وظروف مختلفة اختلافًا شاسعًا عنا، فإننا نجد أنفسنا نضحي بعائلاتنا واهتماماتنا الخارجية؛ بل وحتى صحتنا، من أجل العمل.

عادةً ما نكون محددين في البداية بشأن ما نحتاج إليه وسبب مقاومتنا للمبتز عاطفيًّا، لكن أدوات المبتز تمحو أي وضوح لدينا ويقنعوننا بأننا لا نعرف ما نريده في الحقيقة. ويستطيع المبتز بشكل شبه دائم - من خلال استخدام هذه الإستراتيجيات السلوكية - أن يدفعنا إلى الإذعان، وهذا ليس أمرًا مفاجئًا، ويضع المبتز في اعتباره أن الشخص الذي يقاوم سيتم على الأرجح إرباكه أو انتقاده أو التحزب ضده أو وصفه بالافتقار إلى الكفاءة. أجل، هذا يبدو مريعًا، لكن هذه كلها أنماط سلوكية يتم تعلمها ولقد أسهمنا في تعليمهم إياها. وكما سنرى، فمثلما سلمنا للمبتزين أدواتهم بفاعلية وأرشدناهم لها، فنستطيع أيضًا أن نسلبهم إياها أو نجعلها بلا فائدة.

٥

العالم الداخلي للمبتز

يكره المبتزون عاطفيًّا الخسارة، فهم يأخذون القول المأثور "لا يهم أن تفوز أو تخسر، بل المهم هو طريقتك في اللعبة" ويقلبونه رأسًا على عقب ليصبح "لا يهم طريقتك في اللعبة مادمت لا تخسر". وبالنسبة للمبتز عاطفيًّا، لا يهم الحفاظ على ثقتك، ولا يهم احترام مشاعرك، ولا يهم التحلي بالإنصاف. والقواعد الأساسية التي تسمح بإقامة علاقة صحية مبنية على الأخذ والعطاء تذهب أدراج الرياح. وفي منتصف ما كنا نعتقد أنها علاقة راسخة، يبدو الأمر كأن الطرف الآخر يصرخ قائلًا "ليهتم كل فرد بنفسه!"، وينتهز الفرصة ليستغلنا في وقت لم نأخذ فيه حذرنا.

ونتساءل في قرارة أنفسنا عن سبب الأهمية الشديدة للفوز بالنسبة للمبتزين. لماذا يفعلون هذا بنا؟ لماذا تكون رغبتهم في فرض إرادتهم شديدة لدرجة أنهم يعاقبوننا إذا لم يحققوا ذلك؟

علاقة الإحباط

وفي أثناء سعينا لفهم ما يحول الأشخاص القريبين منا إلى متنمرين عاطفيًا، نحتاج للعودة إلى الموضع الذي بدأ منه الابتزاز - اللحظة التي أراد فيها المبتز شيئًا ما منا ورفضنا بالكلام أو الفعل.

ليس هناك ما يشين الرغبة؛ لا بأس أن تريد شيئًا ما وتطلبه وتحاول أن تجد الطريقة التي يمكن أن تصل بها لما تريد. ومن المقبول أن تناشد أو تجادل، بل وحتى أن تستعطف وتنتحب قليلاً - مادام *الرفض* القاطع يعني *رفضًا*. ربما يكون من الصعب قبول الرفض، وربما ينزعج أو يغضب الطرف الآخر لبعض الوقت، لكن إذا كانت العلاقة ناجحة، ستمر العاصفة وسنحاول التفاوض للوصول إلى قرار أو حل وسط.

لكن كما رأينا في هذا الكتاب، فإن العكس تمامًا يحدث مع المبتز؛ حيث يصبح الإحباط باعثًا ليس على التفاوض بل على ممارسة الضغط وتوجيه التهديدات. والمبتزون لا يتحملون الاحباط.

ومن الصعب فهم سبب تضخيمهم الأمر على هذا النحو. ففي النهاية، واجه العديد منا الكثير من خيبات الأمل دون أن يتحولوا لمتنمرين من أجل الإحساس بشعور أفضل. فنحن نتقبل خيبة الأمل كعقبة مؤقتة، ونمضي قدمًا في حياتنا. ولكن في نفسية المبتزين، يمثل الإحباط شيئًا يتجاوز بكثير مسألة الرفض أو التعرض لخيبة أمل، وعندما يواجهونه، لا يستطيعون أن يعيدوا ترتيب أوراقهم أو تغيير موقفهم. فبالنسبة للمبتز، يرتبط الإحباط بمخاوف رنانة عميقة من الخسارة والحرمان، ويعتبره المبتز إشارة تحذيرية بأنه إذا لم يتخذ إجراء فوريًا، فسيواجه عواقب لا تحتمل.

من الإحباط إلى الحرمان

من الناحية الظاهرية يبدو المبتزون مثل الآخرين، وعادةً ما يكونون ذوي فاعلية كبيرة في مناح عديدة من حياتهم. لكن في جوانب عديدة، فإن العالم الداخلي للمبتز يشبهُ أمريكا في فترة الكساد الكبير - ذلك الوقت العصيب

الذي رأى فيه الكثير من الأشخاص الكادحين حياتهم تنهار وأمانيهم يعتريها حرمان كاسح. إذا كنت تعرف أشخاصًا عاشوا في تلك الفترة، فلقد لاحظت على الأرجح كيف أن كثيرًا منهم لا يزالون يدخرون ويوفرون كل بنس ويستعدون لصدمة أخرى ولخسارة أخرى، بينما يحاولون طمأنة أنفسهم بأنهم لن يضطروا أبدًا لمواجهة ألم كهذا مرة أخرى.

المبتزون العاطفيون - بغض النظر عن أسلوبهم أو أدواتهم المفضلة - يتصرفون من منطلق نوع مشابه لعقلية الحرمان، ولعلنا لا نلمح ذلك إلى أن يحدث شيء يهز إحساسهم بالاستقرار ويثير الخوف داخلهم من الحرمان. ومثلما قد يفسر بعض الناس الصداع على أنه إشارة أكيدة على وجود ورم في المخ، فإن المبتزين ينظرون إلى المقاومة على أنها أحد الأعراض لشيء أكثر خطورة. وحتى الإحباط البسيط ينظرون إليه على أنه كارثة محتملة، ويعتقدون أنهم إذا لم يستجيبوا له بقوة، فإن العالم - أو أنت - سيمنعهم من الحصول على شيء هم في أمس الحاجة إليه. ويبدأ شريط الحرمان في الدوران في رءوسهم:

- هذه العلاقة لن تنجح.
- أنا لا أحصل أبدًا على ما أريده.
- أنا لا أثق بأن الآخرين سيهتمون بما أريده.
- ليس لديَّ ما يلزم للحصول على ما أريده.
- أنا لا أعرف إذا ما كنت أستطيع تحمل خسارة شيء أريده.
- لا يهتم الآخرون بي بقدر ما أهتم بهم.
- أنا دائمًا ما أخسر أي إنسان أهتم بأمره.

ومع تردد هذه الأفكار في أذهان المبتزين في حلقة مفرغة لا تنتهي، يعتقد المبتزون أنهم لا يمتلكون أية فرصة للسيطرة - ما لم يصمموا على الحصول على ما يريدونه. ويعد ذلك الاعتقاد قاسمًا مشتركًا يستند إليه جميع أشكال الابتزاز العاطفي.

الحرمان والاعتماد على الآخرين

بالنسبة لبعض المبتزين، فإن هذه القناعات متجذرة في تاريخ طويل من الشعور بالقلق وعدم الأمان، وإذا استرجعنا أحداث حياتهم الماضية بالقدر الكافي، فإنه يمكننا في كثير من الأحيان أن نجد صلات مهمة بين أحداث وقعت في طفولتهم وبعض مخاوفهم من الحرمان كبالغين.

بدأ "آلن" - رجل الأعمال الذي استخدمت زوجته الابتزاز العاطفي لتمنعه من وضع خطط لا تشملها - في رؤية بعض الدعائم التي تبني "جو" عليها سلوكها عندما أصبحت متقلبة المزاج بشدة مع اقتراب ذكرى وفاة والدها.

سألتها ما إذا كان هناك شيء أستطيع القيام به لأخفف عنها، فأخرجت بعض صور تخرجها في المدرسة الثانوية التي لم أرها من قبل. وكان والدها قد مات قبل ليلتين من التقاط هذه الصور، وكانت تبدو مثل فتاة صغيرة مذعورة تحاول رسم ابتسامة على وجهها. وقد اتضح أنها اضطرت للقيام بكل شيء بعد موته - الاتصال بالأقارب والقيام بترتيبات الجنازة، بل وحتى إعداد نفسها لاحتفال كبير في المدرسة لأنها كانت ستلقي خطابًا ساعدها والدها على كتابته. كان عليها أن تجمع شتات نفسها لأن باقي أفراد عائلتها كانوا قد انهاروا. وقد سألتُ أمها عن هذا مؤخرًا، وقالت إن "جو" لم تبك كثيرًا أيضًا، لكنها انعزلت في غرفتها.

أخبرتني "جو" بأنها لم تحب أحدًا بقدر ما أحبت والدها، وقد رحل عنها فجأة؛ ولذا، أعتقد أنها خائفة دائمًا من أن أغادر، وتمسكها بي هي طريقة للاحتفاظ بي.

إن الابتزاز العاطفي هو الطريقة الوحيدة التي تعرفها "جو" للتأقلم في عالم لا تثق به، عالم هي متأكدة أنه سيسلبها ما تحبه. إن الأشخاص الذين واجهوا خسارة وحرمانًا كبيرين في طفولتهم عادة ما يصبحون كثيري المطالب على المستوى العاطفي وعالة على الآخرين بشكل واضح كبالغين كي يتجنبوا الإحساس بالرفض أو الهجر أو التجاهل.

كان مستوى "جو" في المدرسة جيدًا وقد أشعرها والدها بأن لها قيمة، لكن أيًّا من ذلك لم يكن كافيًا لحمايتها؛ ولذا، فإن الإحساس العميق بالعجز في الطفولة لازمها، وحاولتْ كشخص بالغ أن تعوض هذا بوضع إستراتيجيات مفصلة لحماية نفسها من الشعور بالألم إلى هذا الحد مرة أخرى. وقد تعلمت أن تتشبث بأصدقائها وأحبائها بقوة، لكنها لم تجد يومًا طريقة *ملائمة* للتعبير عن خوفها بأنها مهما فعلت، فإنهم سيُسلَبون منها.

وعندما تزوجت "آلن"، تصاعدت مخاوفها. فبدلًا من أن تكون قادرة على الاستمتاع بعلاقتهما، أصبحت خائفة من أن يضع "آلن" خططًا في أي وقت لا تكون هي جزءًا منها. وأقنعت نفسها بأنه إذا أبقته معها طوال الوقت، فلن تتجنب خسارته وحسب، لكنها ستستعيد أيضًا بعضًا من الأمن الذي فقدته عندما مات والدها. وكان لديها اعتقاد راسخ شائع بين الكثير من المبتزين عاطفيًّا: أنا لست واثقة بأنني سأحصل على ما أريد؛ ولذا سأستغل كل فرصة تأتيني. وهذا برر كل أشكال التشبث والابتزاز.

مزيج من الأسباب

كان من السهل إلى حد ما تعقب الجذور الأولية التي ينبع منها إحساس "جو" بالحرمان، لكن ضع في الاعتبار أن السلوك الإنساني معقد، وينبع من مجموعة متنوعة من العوامل الفسيولوجية والسيكولوجية. وعادة ما يتحدى هذا السلوك الإنساني أي تفسير فردي. نحن ولدنا بحالات نفسية معينة وميول جينية - مجموعة الدوائر الفريدة الخاصة بنا - وهذه العناصر تتفاعل مع الطريقة التي تتم معاملتنا بها وما نعرفه عن أنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين، وتشكل حياتنا الداخلية والخارجية.

"إيف" - التي كان زوجها "إليوت" الذي يعمل فنانًا يعاني حساسية مفرطة تجاه الاكتئاب وكان يهددها باستمرار أن يؤذي نفسه عندما يشعر بالخطر - أخبرتني في مرة بمحادثة جرت بينها وبين أخت "إليوت".

ضحكت أخت "إليوت" عندما سألتها عما إذا كانت تعرف سبب دخوله المستمر في نوبات غضب، وقالت إنه على هذه الحالة منذ ولادته. فحتى عندما كان رضيعًا، إذا لم تكن زجاجة الرضاعة في فمه بشكل مناسب، أو إذا ظل مبتلًا لثانيتين، كان صراخه يملأ أركان المنزل. وعندما كبر قليلًا، كان مصدرًا للرعب بنوبات غضبه هذه. وقالت هذه هي طريقته في التصرف بغرابة - لقد كان الطفل الأكثر تطلبًا واحتياجًا الذي رأته على الإطلاق.

نشأ ذلك الطفل ليكون شخصًا بالغًا كثير الاحتياجات يواصل الدخول في نوبات غضب ليحصل على ما يريد؛ ولذا، جزء كبير من الحالة المزاجية الأساسية لـ "إليوت" كان متأصلًا في مرحلة طفولته، بما في ذلك مقاومته الضعيفة للاكتئاب.

يعد تكملة هذه العوامل الجينية أو تعزيزها بالطبع رسالة قوية ممن يعتنون بنا ومن المجتمع بشأن من نكون وكيف يفترض بنا أن نتصرف. وهناك تجارب محددة في الطفولة والمراهقة وحتى في حياتنا كبالغين تخلق معتقدات ومشاعر قوية تطفو في أحيان كثيرة على السطح، خصوصًا في الصراعات أو عندما نكون واقعين تحت ضغط. ونحن نعود إلى تلك الأنماط القديمة لأنها مألوفة لنا، وعلى الرغم من أنها قد تتسبب في شعورنا بالألم، فإنها تقدم نهجًا مطمئنًا ويمكن التنبؤ به. ونؤمن أيضًا بأنه حتى إذا لم يكن التصرف القديم قد حقق نتائج ناجحة معنا من قبل، إلا أننا عندما نقوم به هذه المرة، سيؤتي ثماره.

ومثلما هي الحال مع "جو"، فإن الكثير من المبتزين لديهم تخيل بأن العجز وعدم الكفاءة اللذين شعروا بهما كأطفال سيتلاشيان، والآن كبالغين، يستطيعون - بطريقة سحرية - "إصلاح" موقف سيئ أو إسعاد أب حزين أو ضمان الأمن الذي يتوقون إليه. ويعتقدون أنهم يستطيعون تعويض بعض من إحباطات الماضي من خلال تغيير واقعهم الحالي.

عندما تكون الأزمة هي العامل المحفز

قد يكون عدم القدرة على تحمل الإحباط استجابة أيضًا للشكوك والضغوط الحديثة نسبيًّا؛ حيث تزداد احتمالية حدوث ابتزاز زيادة مهولة خلال أزمات مثل الانفصال أو الطلاق، وفقدان الوظيفة، والمرض، والتقاعد، التي تقوض إحساس المبتزين بأنفسهم كأشخاص ذوي قيمة. ومعظم الوقت لا يكون هؤلاء الأشخاص مدركين بوعي لمخاوفهم المثارة حديثًا، وكل ما يمكنهم رؤيته هو ما يريدونه الآن وكيف يحققونه.

بالنسبة لـ "ستيفاني"، فإن الأزمة المحفزة كانت اعتراف زوجها بعلاقته غير الشرعية القصيرة. كان "بوب" يعمل جاهدًا لترسيخ دعائم الزواج مرة أخرى، ويحضر جلسات علاجية بشكل منتظم، لكن "ستيفاني" ظلت عنيدة بشأن حقها في إبقاء "بوب" ملتزمًا بالسلوكيات القويمة عن طريق جرعات صحية من الابتزاز العاطفي. وبعد عام من غضبها وانتقامها، كان "بوب" مستعدًّا تقريبًا للاستسلام. أخبرته بأنها ستكون فكرة جيدة لها أن يحضرا جلسة استشارات زوجية مشتركة، ووافقت "ستيفاني" على ذلك.

أنت من بين كل الناس ستفهمينني بالتأكيد؛ فلقد قرأتُ كل كتبك وأنت تتحدثين كثيرًا عن ضرورة عدم ترك الآخرين يتمادون في خطئهم وضرورة مواجهتهم ووضع حدود للأمر. وأنا لديَّ كل الحق في أن أغضب، و"بوب" يستحق بعض العقاب جزاء ما فعله.

أخبرتُ "ستيفاني" بأنها لها الحق بالتأكيد في أن تشعر بالغضب والإساءة والخيانة والصدمة، وأنا لا أريد أن أقلل من قدر ألمها بأية طريقة؛ لكنني أخبرتها بأن هناك فرقًا كبيرًا بين المواجهة والابتزاز العاطفي. وعلى الرغم من أنها قد تشعر بالرضا حين تلعب دور الزوجة المظلومة المنتقمة وتضغط على "بوب"، فإن زواجها معرض للانهيار.

أصبح موقف "ستيفاني" أقل دفاعية بشكل ملحوظ مع مضي الجلسة قدمًا، وبينما كانت "ستيفاني" تصف وهي تبكي كيف كان شعورها عندما اكتشفت علاقة "بوب" بامرأة أخرى، ظهرت طبقة أخرى من الأسباب التي تسلط الضوء على سبب الصعوبة التي وجدتها في التخلي عن حاجتها للانتقام.

لم تكن هذه هي المرة الأولى التي أعطي فيها قلبي وروحي لرجل يخذلني، وكان "بوب" يعرف ذلك. كيف له أن يفكر في امرأة أخرى في حين أنه يعرف كم كنت مدمرة نفسيًّا عندما خانني زوجي الأول؟ لقد كاد ذلك يقتلني. ما الذي يفترض به فعله الآن؟ كيف يمكنني أن أثق به مرة أخرى؟ فأنا لم أشعر في حياتي بأنني غير جذابة ومهانة وغير صاحبة كفاءة و... بالقدر نفسه الذي أشعر به الآن!

لم تكن "ستيفاني" غير قادرة على التعايش مع ما قد فعله "بوب" وحسب، وهو ما كان صعبًا عليها بما يكفي، ولكن جاء ذلك مع الألم النابع من تجربتها مع زوجها الأول أيضًا. ونتيجة لعدم ثقة "ستيفاني" بـ "بوب" وعدم ثقتها بنفسها، قامت بالرد على ما فعله "بوب" بالابتزاز العاطفي العقابي، وهي الطريقة الوحيدة التي شعرتْ بأنها تستطيع من خلاها استعادة السيطرة على الفوضى العاطفية داخلها.

وعلى الرغم من وجود مشكلات من طفولة "ستيفاني" قد لعبت دورًا على الأرجح في ردود أفعالها، فإننا ركزنا على الأمثلة المشابهة في حياتها كامرأة راشدة. وعندما رأت "ستيفاني" كيف أن الألم الذي تحمله معها من زواجها السابق يشكل خطرًا على احتمالية الاستمتاع بعلاقة طيبة مع "بوب" مرة أخرى، وافقتْ على زيارة زميلة لي. وتعمل هي و"بوب" جاهدين، واستطاعا أن يستخدما هذه الأزمة كعامل محفز لفتح قنوات جديدة للتواصل والاستكشاف. وأنا أعتقد أنهما سينجحان في التغلب على الأزمة.

حياة ساحرة

من أكثر المبتزين المحيرين هم الأشخاص الذين يبدو أن لديهم كل شيء ويريدون المزيد. وليس من المنطقي - فيما يبدو - أن نشير إلى أن الحرمان هو ما يدفعهم لذلك؛ لأنهم يبدون أنه لم يعانوا منه إلا في حالات نادرة. ولكن في أحيان كثيرة، لا يحظى الأشخاص الذين يتعرضون لحماية مفرطة وتدليل زائد على فرص كافية لتعزيز الثقة بقدراتهم على التعامل مع أي نوع من أنواع الخسارة. وقد يبدون للوهلة الأولى محرومين ومرعوبين، ويعززون أنفسهم بالابتزاز.

كانت تلك بالتأكيد هي الحال مع زوج "ماريا" الطبيب "جاي". ولقد عرفتُ من عملي مع "ماريا" أن "جاي" رجل قد أتى كل شيء إليه بسهولة. فقد انتهى سريعًا من الدراسة في كلية الطب، وصنع لنفسه اسمًا كطبيب عبقري لكونه رائدًا في إجراء عدد من العمليات الجراحية وتنقل بسهولة في أرقى الأوساط الاجتماعية. كانت الكلمة التي خطرت على بالي هي *الاستحقاق*.

كانت طفولته رائعة. لم تكن هناك معاملة سيئة. لم تكن هناك صدمات نفسية. لم يكن هناك سوى الحب. كان أبوه فقيرًا وأول فرد في عائلته يلتحق بالجامعة، لكنه كان رجلًا رائعًا؛ فقد اجتاز الدراسة في كلية الطب مع مزيج من العمل الشاق والتحدي وساعتي نوم ليلًا. وكان يعمل نادلًا بدوام جزئي ليحصل على ما يكفي من المال للخروج مع والدة "جاي". وقد أخبرني بأحد الأشياء التي وعد نفسه بتحقيقها ألا وهي ضرورة ألا يعاني "جاي" مثلما عاني هو. كان "جاي" طفلًا أثيرًا لدى والديه، لا شك في ذلك. وعندما قرر أن يصبح طبيبًا، لم يبخلا عليه بأية نقود ليحصل على مجموعة الأدوات الكيميائية والذهاب إلى معسكرات العلم الطلابية. لم يكن مضطرًّا إلى العمل بدوام جزئي. فقد قُدِّم له العالم على طبق من ذهب - إلى جانب دروس التنس والسترات الأنيقة المصنوعة من الكشمير وبالطبع الكثير من الفتيات.

كانـت حياة "جاي" أكثر مـن مميزة - فقد كانت مذهلـة. لكن بينما كان والـده يحرص علـى ألا يجد الحرمـان مكانًا في حياة "جاي"، لم يفعل شـيئًا يذكر لإعداده لمواجهة خيبات الأمل أو الإخفاقات.

هناك جانبان سـلبيان لهذه الحياة الساحرة، فالأشخاص الذين ينشئون في هذا المناخ الآمن يضعون توقعات غير واقعية ويعتقدون أن أي شيء يريدونه سـيقدَّم لهم علـى طبق من ذهب. والأمر الأكثر إضـرارًا هـو أنهم محرومون مـن فرصـة تطوير المهارات الأساسـية التي نحتـاج إليها جميعًـا للتعامل مع الإحباطـات. فمع مـا بدت أنهـا دوافع ونيات طيبة، تسـبب والـد "جاي" في الحقيقة في حدوث إعاقة عاطفية لديه.

وعندمـا طعنت "ماريا" في إيمان "جاي" بأن له الحق في الحصـول على كل شيء - الوظيفة والعائلة والزوجة والعشيقة - كانت أول شخص عزيز عليه يهدد بأن يحرمه من شـيء مهم. كان "جاي" مذعورًا؛ حيث إن هنـاك شخصًا مـا قد غير قواعـد اللعبة، فـكان الابتزاز العاطفي وسـيلته لاسـتعادة مكانته المعتادة فوق الجميع.

غرباء حميمون

عندما استعان "جاي" بوالديه للضغط على "ماريا" لتبقى معه، لم تصدق ما كانا يقولانه لها:

يـا إلهـي - مـن الـذي أتعامل معهـم هنـا؟ الأشـخاص الذيـن أحببتهم واحترمتهـم يبدون لي فجأة بلا قناعات أخلاقية علـى الإطلاق. هل الحفاظ على المظاهر أهم من المشاعر وكرامة الإنسان الأساسية؟

شاهدت "ماريا" "جاي" يتحول من الشخص الساحر الذي يحبها بجنون إلـى غريب متلاعب مـراوغ. عندما يلجأ أشـخاص مقربون منـا إلى الابتزاز العاطفي، نصـدم بمدى التحول الذي يحدث في شخصـيتهم، وهي عملية قد تكون تدريجية أو سـريعة على نحو مدهش. والكثيـر من الألم والارتباك الذي

يتسبب فيه الابتزاز العاطفي ينبع في الحقيقة من رؤية أشخاص نهتم بأمرهم ونعتقد أنهم يهتمون بأمرنا يتحولون لأشخاص يريدون فرض إرادتهم لدرجة أنهم مستعدون أن يضربوا بمشاعرنا عرض الحائط.

كان ينتاب "ليز" شعور من الارتباك عندما أخبرها "مايكل" بمدى القسوة التي سيعاقبها بها إذا استمرت في الحديث عن الرحيل عنه.

قال مايكل: "المال الذي سيتبقى معك عند الانتهاء من إجراءات الطلاق لن يكفي لشراء طعام كلاب. وعليك أن تقبلي أولادك قبلة الوداع؛ لأنني أفكر في أخذهم إلى كندا كي لا يستمعوا إلى أكاذيبك عني". هذا رجل تزوجته ونمت معه على سرير واحد. من هذا الشخص بحق الله؟

من الواضح أن اللوم والتهديد والمقارنات السببية وغيرها من الأدوات التي رأيناها ليست الأشياء التي جذبتنا إلى إقامة تلك العلاقات الوثيقة، وليست بالطبع سبب استمرارنا فيها. هناك أشخاص يشاركوننا حياتنا وعملنا ومشاعرنا وأسرارنا، لكن عندما يتدخل الابتزاز العاطفي، نواجه سريعًا بعض الجوانب غير السارة في شخصيتهم - الأنانية والمبالغة في رد الفعل والإصرار على تحقيق مكاسب قصيرة الأمد حتى لو ستؤدي إلى خسائر طويلة الأمد، والرغبة في الفوز، بغض النظر عن أي شيء آخر.

رضاهم أولًا وأخيرًا

إن جميع المبتزين الذين رأيناهم يركزون تقريبًا بشكل كامل على *رغباتهم واحتياجاتهم*، ولا يبدون أي مظهر من مظاهر الاهتمام باحتياجاتنا أو مدى تأثير ضغطهم علينا.

يمكن للمبتزين عاطفيًّا أن يتحولوا إلى قوة ساحقة عندما لا نرضيهم، ويفتقرون إلى الرحمة في سعيهم الحثيث نحو تحقيق أهدافهم. وهذا نوع غريب من الحب يغفل تمامًا مشاعر الشخص المستهدف.

من أفضـل الأمثلة على المبتزين النرجسيين هو زوج "باتي"، "جو" الذي استشـاط غضـبًا عندما قالت له "باتي" إنهما لا يستطيعان تحمل تكلفة شراء كمبيوتر جديد. وفي حادثة وقعت مؤخرًا، كان إيثاره لنفسه جليًّا للغاية:

يجنـي "جـو" مـالًا وفيرًا، لكنـه ينفقه فـي وقت أسـرع من الوقـت الذي يسـتغرقه أي منا في كسـبه؛ ولذا، عادة ما نكون متأخرين في كل شـيء. في الأسـبوع الماضـي تراكمت علينا الفواتير بكثرة، وطلب منـي أن أتصـل بعمتي وأطلب منها أن تقرضـنا بعض المال. عمتي ميسـورة الحـال، لكنها كانت قد خضـعت لتوها إلى عملية جراحية لاستئصـال ورم سـرطاني في الثدي. قلت له إنه من المسـتحيل أن أزعجها بهذا، ولم أصـدق كيف بدأ في الضغط عليَّ: "إليكِ رقمها في المستشفى؛ لست مضطرة للبحث عنه. اتصلي بها الآن - لا شيء في ذلك. فهي لا تعاني أي ألم ولقد كنتِ دائمًا من الأشخاص المفضلين لها. لماذا لا تقومين بهذا الشيء الصغير من أجلي؟".

سـرطان الثدي؟ مستشفى؟ جراحة؟ لا توجد مشكلة بالنسبة لهذا المبتز. ففي النهاية، هو يريد شـيئًا. الآن. وفي وقت الضـرورة الملحة، وكأنه لا يوجد غيره على وجه الأرض.

وفـي كثير من الأحيـان، تنبع أنانية المبتز من اعتقـاد أن مخزون الانتباه والحب المتوافر له محدود - ويتضاءل بسرعة. كان "إليوت" أنانيًّا لدرجة أنه حتـى عندما أرادت زوجتـه أن تتلقى بعض الدورات التدريبية لضـمان وظيفة احتياطيـة، كان لا يفكـر إلا فـي تأثيـر ذلك عليـه. ففي ذهنه، نجـاح "إيف" سيسـلبه الأمن. ماذا إذا احتاج إلى شـيء وهي غير موجودة؟ ماذا إذا أصابه الملل أو الوحدة؟ من سيعتني به؟ الكون يتمحور حوله، مثلما كان يتمحور حوله وهـو طفل. ومرة أخرى، يصـبح الطفل الاسـتبدادي ذا الخمسـة أعوام الذي يطلب الاهتمام والرضـا الكاملين من الشـخص الذي يعتمـد عليه، ودائمًا ما يريد المزيد.

يهوِّلون من شأن الأمور

عـادةً ما يتصـرف المبتـزون عاطفيًّا وكأن كل خلاف هو عنصـر حاسـم في العلاقـة، ويشـعرون بخيبة أمـل وإحباط شـديدين عندما يواجهـون مقاومة لدرجة أنهم يضـخمون أي خلاف صـغير ويسمحون له بأن يضفي صبغته على العلاقة بأسـرها. لماذا يثير أي إنسـان مشـكلة لأنك لا تريد تناول العشاء مع والديه، أو يهاجمك لأنك تريد أخذ دورة تدريبية، أو الذهاب في رحلة صـيد، أو لأنك لم تكن متحمسًـا لخططه؟ إن ضراوة رغبة المبتز لا تكون منطقية إلا عندما تدرك أنه لا يصدر رد فعله بناء على الموقف الحالي، لكن على ما يمثله لك الموقف له من تجاربه الماضية.

وقد اتضح من بعض الأشياء التي أخبرتني بها "إيف" عن خلفية "إليوت" أنه يعتقد أن الرجل لا يمكنه الحصول على ما يريده من امرأة مستقلة.

أتذكر أنه حكى لي عن أبيه وشـكواه من تعرضـه للإهمال. لا بد أن والدة "إليـوت" كانـت رائدة حقيقـة في عالم الأعمال، وكانت تدير شـركة ملابس أطفال صـغيرة، وهو عمل عظيم - إلا بالنسـبة لزوجها الذي كان يكره عملها. قـال "إليوت" إن أكثر شـيء يتذكره هـو غياب أمه الكثير عـن المنزل. كانت شخصـية حنونـة عندما كانت تتواجـد بالمنزل، لكنها كانت تغـادر فجأة في رحلة عمل، وكان يفتقدها بشـدة. كان والده يغضـب منها معظم الوقت، وكان باسـتمرار يقول أشـياء على غرار: " هؤلاء النسوة اللعينات - يبذلن من أجلك كل ما بوسـعهن عندما يحتجن إليك - لكنهن ينسـين أنك موجود في حياتهن عندمـا يشـرعن في تحقيق النجـاح" . أعتقد بأنك إذا اسـتمعت إلى ذلك بما يكفي فإنه يتسرب إلى ذهنك ويستقر في اعتقادك.

الرسـالة التي توصـل لها "إليوت" كانت واضـحة: لن تكـون المرأة زوجة صـالحة إلا إذا حرصـت علـى أن تظـل معك طـوال الوقت. هو علـى الأرجح سـينكر إيمانه بهذا المعتقد، لكن رد فعله المبالغ فيه تجاه "إيف" يكشـف أن

التصورات القديمة كانت تتم إثارتها. بالنسبة لـ "إليوت"، فإن أية علامة على الاستقلالية في المرأة تمثل تهديدًا. وقد أصبحت "إيف" بديلًا لأمه، المرأة التي يعتمد عليها عاطفيًّا والمتعلق تمامًا بها. وهي - أيضًا - ستتخلى عنه، كما تصور أن أمه قد تخلت عن والده - وعنه - من خلال التغيب لفترات طويلة عن البيت. وفي كل مرة تحاول فيها "إيف" مغادرة المنزل، يبدأ "إليوت" في استعادة إحساسه القديم بالحرمان.

كما هي الحال مع جميع ردود الفعل المبالغ فيها، فإن الكثير من الانفعالات يتم التنفيس عنها؛ ولكن المشاعر الحقيقية الكامنة نادرًا ما يتم التعبير عنها. كان "إليوت" يتوق إلى الحميمية، ولكن الوابل الذي يفتحه على "إيف" يكاد يضمن له عدم الحصول على ما يريد. هيا نلق نظرة على ما تم التعبير عنه وما لم يُعبر عنه حين اقترحت "إيف" عليه التفكير جديًّا في الحصول على مساعدة محترفة للتغلب على مخاوفه.

ما يقوله "إليوت": "ستخرجين وتفعلين ما تريدين وسأكون وحيدًا - لماذا يجب أن أعيش؟ أنتِ لا تهتمين بي ولو بالقليل".

ما يعنيه "إليوت": "أنا خائف لأنكِ تتغيرين. في البداية، كنتُ كافيًا بالنسبة لكِ، ولكن ليس بعد الآن. إذا التحقتِ بهذه الدورات التدريبية، فأخشى أن تحصلي على وظيفة، ولن يكون لديكِ وقت لي. أخشى أن تتعرفي على رجل آخر. أخشى أن تصبحي مستقلة أكثر مما ينبغي، وبالتالي لن تحتاجي إليَّ وستتركينني".

لم يكن هذا النوع من التواصل ضمن مهارات "إليوت" لأنه لو كان قادرًا على ذلك، لما تعين عليه اللجوء إلى الابتزاز العاطفي. ربما كان "إليوت" - مثل كثير من الرجال - يخجل من شعوره بالاحتياج والمخاوف التي تنتابه، وكان الخيار الوحيد الذي رأى أنه سيمكنه من الحصول على ما يريد هو الصراخ والعويل مبالغًا في رد فعله تجاه أدنى مؤشر على رغبة "إيف" في تحسين نفسها ومهاراتها.

مشاعر من وقت آخر

كان "روجر" - كاتب السيناريو - مندهشًا من الهجوم المحتد الذي شنته "أليس" عليه عندما أبدى عدم التحمس لاقتراحها بأن ينجبا صبيًّا. وعندما بدا غير متأكد بشأن ما يريده، بالغت "أليس" في رد فعلها على نحو تقليدي.

أنت لم تهتم يومًا بي اهتمامًا حقيقيًّا. كيف لك أن تسمي هذا حبًّا في حين أنك لا تريد أن تأخذ أية خطوات تقربنا من بعضنا. أنا لم أعد أثق بك، بل لست واثقة ما إذا كنت لا أزال أحبك! أنت تعاني مشكلات خطيرة، وتحتاج حقًّا إلى مساعدة!

لكن ذات مساء في إحدى جلسات برنامج معالجة الإدمان، تمكن "روجر" من اكتساب رؤى مهمة بخصوص المخاوف الكامنة وراء ضغط "أليس" الشديد للإنجاب منه والتمتع بالتزام طويل الأمد من جانبه. وقد أخبرتنا بالآتي:

أنا لا أؤمن بشيء إلا باللحظة الآنية، فأنا منغمسة في الحاضر وأتمسك به بشدة. كان أبي مدمنًا على القمار، وكنت أحبه بحق، لكن إدمانه على القمار يعني أنه يومًا ما تصبح غنيًّا وفي اليوم التالي تحصل على مستلزماتك من الجمعيات الخيرية ولا تستطيع الرد على الهاتف لأن من يتصل هم الدائنون. كل شيء كنت أحصل عليه في طفولتي كان معرضًا لأن يسلب مني في أي وقت - المال المخصص لجليسة الأطفال، الهدايا التي أتلقاها من الآخرين، أي شيء يمكن رهنه. حتى أبي كان يأتي ويرحل، وأحيانًا كان يغيب عنا لأسابيع. هل خطئي أنني أريد قدرًا من الأمان وقدرًا من الالتزام؟ هذه تبدو قيمًا جيدة بالنسبة لي. ما العيب في الحب؟

لقد قضت "أليس" أعوامًا خائفة من أن يختفي ما تمتلكه فجأة، وليس من المستغرب أنها أرادت ضمانات من أجل المستقبل. لكنها مثل معظم

المبتزين، استخدمت أسلوبًا قاسيًا في محاولتها الالتفاف حول مقاومة الشخص الذي تستهدفه.

إن رد فعل "أليس" المبالغ فيه - والذي أخذ شكل الهجوم اللفظي الحاد على "روجر" - نابع من مكان ما داخلها ملىء بالجوع والمخاوف. ومهما بلغ تمسك "أليس" بـ "روجر"، فإنه لن يستطيع ملء ذلك المكان، حتى لو أراد ذلك.

ومن خلال مشاركة "أليس" في برنامج معالجة الإدمان، تمكنت من رؤية كيف أنها كانت تحاول تقييد "روجر"، وأدركت أنها ستجد صعوبة في إقامة أية علاقة إذا لم تعمل على تغيير نفسها. واستطاعت منذ ذلك الحين أن تقلل الضغط بشكل ملحوظ على "روجر" وأن تعطي للعلاقة الوقت الكافي لتتطور بشكل طبيعي.

الفوز في معركة وخسارة الحرب

كثيرًا ما يفوز المبتزون باستخدام أساليب تسفر عن شرخ عميق يصعب رأبه في العلاقة. ولكن الفوز قصير الأمد يبدو في كثير من الأحيان انتصارًا كافيًا كأنه ليس هناك مستقبل يجب وضعه في الاعتبار.

ومعظم المبتزين يتصرفون من منطلق عقلية "أنا أريد ما أريده في الوقت الذي أريده"، ويبدو أنهم يعانون - كالأطفال - عدم القدرة على ربط التصرفات بالعواقب ويبدو أنهم لا يلقون بالًا للنتائج التي سيتعرضون لها بعد أن يجبروا الشخص المستهدف على الامتثال لهم.

من الصعب تصديق أن "مايكل" أو "إليوت" و"أليس" أو "جاي" أو "ستيفاني" أو أي مبتز آخر تعرضنا له في الكتاب حتى الآن يفكر في أنه سيتبقى له أي شيء ذي قيمة إذا استسلم هدفه إلى تهديداته وضغوطه. ما نوع العلاقة التي يتوقع والد "جوش" أن تنشأ مع ابنه إذا قدم له "جوش" الفوز الذي ينشده والده من خلال التخلي عن حبيبته "مارجريت" - التي أجبرها زوجها "كال" على الذهاب معه إلى الحفلات الماجنة؟ - استسلمت إلى الابتزاز العاطفي لزوجها، لكن ذلك كان بمثابة الضربة القاضية لزواجهما.

أخذت "ليز" بعض الوقت لتنظم شئون حياتها من خلال ما يبدو أنه استسلام لتهديدات "مايكل". وكما قالت "ليز":

اتصلت بالمحامي وطلبت منه إيقاف جميع الإجراءات. وأنا كلي أمل أن يستعيد "مايكل" هدوءه ليجري معي حوارًا عقلانيًّا على الأقل. كان يتعامل معي بعذوبة لأنه يعتقد أنه جعلني أفعل ما يريده وأنني في النهاية سأذهب إليه وأقبله وأصالحه. لكن الحقيقة أنني فعلت ما فعلته دون اقتناع؛ فأنا أعيش مع رجل لم أعد أشعر تجاهه بإعجاب، ناهيك عن حب.

إن أي منطق أو قدرة على رؤية المبتزين لعواقب أفعالهم يتم حجبها من خلال الحاجة الملحة التي يشعرون بها للتمسك بما لديهم. فهم محاطون بضباب خاص بهم يجعلهم غافلين عن رؤية إلى أي مدى يجعلون الآخرين ينفرون منهم بسبب تنمرهم. كل ما يهمهم هو العثور على راحة فورية من مخاوف الحرمان التي تنتابهم - مهما كانت تكلفة هذه الراحة.

مكاسب العقاب

عندما ننظر إلى أي مدى يخشى المبتزون الحرمان بشدة، تتضح لنا صورة أكثر اكتمالًا ويصبح من الأسهل فهم سبب تصرفهم على النحو الذي يتصرفون به. ولكن هناك سؤالًا يزعج الكثيرين ممن تحدثت معهم عن هذا الموضوع: لماذا يحتاجون إلى عقابنا؟ وتجدهم يتساءلون: "حسنًا، أنا أتفهم سبب إزعاجهم لنا أو ضغطهم علينا أو حتى تهديدنا، لكن لماذا يؤذوننا إذا لم نلب رغباتهم؟".

يبدو الأمر في كثير من الأحيان كأن الهدف من الابتزاز العاطفي ليس أن ينتاب المبتز شعور جيد وحسب، بل أن ينتاب الشخص المستهدف شعور سيئ أيضًا. فالمبتزون يحاصرون الآخرين بمطالبهم ويحطون من قدراتهم على إنجاز المطلوب. وفي محاولاتهم لإظهار صحة ما يفعلونه، فهم يطعنون في شخصيتنا ويشككون في دوافعنا، وحتى عندما تكون تهديداتهم بالعقاب

موجهة لأنفسهم أكثر مما هي موجهة إلينا، فهم يستهدفوننا من خلال إغراقنا في الشعور بالذنب.

وأحد الأسباب الواضحة هو الفرق بين ما *يقوله* المبتزون لأنفسهم لتبرير ما يفعلونه وسبب قيامهم به - "الالتفاف" الذي رأيناه في الفصل السابق - والتأثير الفعلي لسلوكهم علينا. لا يرى المعاقبون أنفسهم أنهم يعاقبون، بل يحافظون على النظام أو يديرون الأمور بحزم أو يقومون "بما هو مناسب" أو يعرفوننا أنهم لا يمكن الضغط عليهم. ويرون أنفسهم كأشخاص أقوياء ومسئولين. وإذا كانت تصرفاتهم تجرحنا، لا بأس في ذلك.

وكما رأينا من قبل، فإن كثيرًا من المعاقبين يرون أنفسهم كضحايا. وفي الواقع، كلما زادت إساءة المبتزين، زاد تحريفهم للحقائق. فحساسيتهم المفرطة وأنانيتهم تضخمان الآلام التي يشعرون بها وتساعدانهم على تبرير انتقامهم منا بسبب ما يرون أنها محاولات متعمدة لإحباطهم.

ويتيح العقاب أيضًا للمبتزين أن يتخذوا موقفًا نشطًا وعدائيًّا يجعلهم يشعرون بالقوة والحصانة. وهذه طريقة فعَّالة للغاية بالنسبة لهم لتهدئة أي شعور بوجود تهديد متصور بالحرمان وكبحه. ففي النهاية، إذا كان هناك شخص ما يصرخ أو يهدد أو يصفع الباب أو يرفض التحدث معك، فلا يوجد هناك متسع كبير من الوقت للتعامل مع المشاعر.

ومن البديهي أن ما لا نعبر عنه بالكلمات، نعبر عنه بالأفعال. فلو خصص المعاقبون لأنفسهم عدة دقائق ليفحصوا فيها ذاتهم، فسيصابون على الأرجح باشمئزاز من المخاوف والضعف الذي سيكتشفونه. إن من أكثر المفارقات المثيرة في السلوك الإنساني أن الأشخاص المعاقبين الغاضبين يكونون خائفين للغاية، لكنهم نادرًا ما يواجهون تلك المخاوف أو يقلصونها. وبدلًا من ذلك يهاجمون الآخرين عندما يشعرون بالإحباط لإثبات مدى قوتهم. ويتسببون في قدر هائل من التعاسة بسلوكهم لدرجة أنهم في كثير من الأحيان يتسببون في رحيل الآخرين عنهم، وهذا يضمن تحقق أسوأ مخاوفهم.

تقليص خسائرهم

أكثر المبتزين ميلًا للعقاب هم في الغالب الأشخاص الذين فقدوا أو يخشون فقدان شخص ما مهم لهم؛ لأن ذلك الشخص يبتعد عاطفيًّا أو بسبب انفصال أو طلاق أو شرخ عميق في العلاقة.

هل تتذكر "شيري" و"تشارلز"، الرجل المتزوج الذي كانت تعمل لديه والذي هدد بطردها إذا أنهت علاقتها العاطفية به؟

في لحظة ما كنتُ المرأة الأكثر جمالًا وحماسًا وإثارة في العالم، لكن بمجرد أن قلت له إنني أشعر كأنني أسير في طريق مسدود، وإن عليَّ أن أرحل لأمضي قدمًا في حياتي، أصبحتُ الشريرة متحجرة القلب التي لا تراعي كل الضغوط التي تقع على كاهله والمحاولات الكثيرة التي يبذلها لتسيير الأمور. والآن يخبرني بأن كل ما يفعله هو العطاء والعطاء والعطاء، وكل ما أفعله هو الأخذ والأخذ والأخذ - وهو العكس تمامًا مما يحدث. أوه - وفجأة أصبح يجد أخطاءً في كل شيء أفعله في العمل. إذا كان يحاول أن يجعل حياتي بائسة، فهو يبلي بلاءً حسنًا في ذلك. كيف تحول وأصبح بهذا الشكل؟

عندما واجه "تشارلز" خسارة عشيقته الشابة، ورأى أن تهديداته لا تجدي نفعًا، قام بفعل شيء ما للتخفيف من ألمه - قام بالانتقاص من قيمتها. فإذا استطاع أن يجعلها أقل جاذبية، وأقل قيمة، فهو إذن لم يخسر كثيرًا، وسيخفف شعوره بالحرمان إلى حد كبير. ففي النهاية، يسهل التخلي عن البضائع المعيبة. ويستطيع كذلك بسهولة تبرير فصلها من العمل من خلال الانتقاص من قيمة عملها. انتقاص مزدوج في القيمة، وعقاب مزدوج أيضًا.

يعد الانتقاص من القيمة أسلوبًا شائعًا بين المبتزين الغاضبين؛ فهو يخفف من وطأة المواجهة ويمكنهم من تقليص مشاعر الخسارة لديهم. لكن في أثناء قيامهم بذلك، يبعثون للأشخاص المستهدفين برسائل مزدوجة مربكة. فالأمر يبدو كأنهم يقولون: "أنت لست شخصًا جيدًا، ولكني سأبذل كل ما بوسعي للتشبث بك" - مثال آخر على مدى اليأس الذي يشعرون به.

وحتى لو كان إنهاء العلاقة هو آخر شيء يريدون حدوثه في العالم، فإنهم في كثير من الأحيان يبادرون بالانفصال إذا شعروا بأن شريكهم جاد بشأن الرحيل؛ فموقفهم العدائي يتيح لهم الاستمرار في التحكم في الأمور، كأنهم يتبعون الإجراء الوقائي لحفظ ماء الوجه: "دعني أستقل قبل أن أُقال".

تلقيننا درسًا

على غرار الآباء الذين يعتقدون أن العقاب سيقوِّم شخصية الطفل، فإن المبتزين ربما يقنعون أنفسهم بأنهم يساعدوننا بعقابهم. فبدلًا من أن يشعروا بالذنب أو تأنيب الضمير بشأن إيذاء شخص ما يهتمون كثيرًا بأمره، يشعرون في الواقع بالفخر، فهم يجعلون منا أشخاصًا أفضل، ويعلموننا دروسًا مستفادة.

"أليكس" -الذي قابلناه في الفصل الثاني ينتمي لنوعية المبتزين المغريين- كان يعتقد عندما يقدم وعودًا لخطيبته "جولي" بأن يساعدها ويقدمها إلى معارفه، لكنه يعلق عروضه لها إلى أن "ترتقي إلى المستوى"، فهو بذلك يسدي لها معروفًا عظيمًا:

قال لي إن إرسال ابني إلى زوجي السابق سيكون أفضل شيء بالنسبة لي. كل كلامه كان يدور حول "أنتِ تعوقين نفسك" و"أنا فقط أريد أن أراكِ تكتشفين إمكانياتك، في حين أن ما كان يريده حقًا هو أن أكون ملكًا له دون وجود ابني في حياتنا. حقًا، لقد كان كريمًا بالفعل.

ويمكن تفسير الإهانات ومعاملة الآخرين كأطفال بمنطق "هذا لمصلحتك". وبوجه عام، هناك قدر ضئيل جدًا من الخبث أقل مما قد تعتقد بكثير؛ فمعظم المبتزين يعتقدون أنهم يلقنوننا دروسًا قيمة. و"تشارلز" كان مخلصًا تمامًا عندما قال لـ"شيري": "عليكِ أن تتعلمي الولاء؛ فهو أهم شيء في هذا المجال".

كان "لين" و"جيف" - اللذان ابتز كل منهما الآخر - يعتقدان أيضًا أنهما كانا يحاولان تحسين شخصية بعضهما البعض. قال لي "جيف" بعد واحد من شجاراتهما: "يجب أن تتعلم أنها لا يمكنها معاملة الناس على هذا النحو"، وكان يعتقد أنه كان يعلم "لين" ألا تكون امرأة "سليطة"، وكانت "لين" ترى تصرفاتها كتدريب له أيضًا. قالت "لين": "لعلني إذا أهنته بالقدر الكافي، فربما ينهض ويبحث عن وظيفة بدوام جزئي. فأحيانًا ما يتطلب الأمر أن تركل شخصًا من الخلف كي يتحرك".

ومن الواضح تمامًا - وخصوصًا بالنسبة للشخص الواقع عليه العقاب - أن العقاب لا يحقق النتائج التي يعتقد المبتز أنه سيحققها، ومع ذلك فهناك مكاسب جذابة للتمسك بالفكرة الخطأ المتمثلة في أن العقاب يُعد تدريبًا. فالمبتزون يستطيعون التعايش مع كل شيء تقريبًا إذا أمكنهم أن يجعلوا الأشخاص المستهدفين يبدون كأنهم حمقى؛ فبهذه الطريقة يمكنهم تجنب أية مواجهة مع الذات أو أي تلميحات بأن شيئًا ما *داخلهم* يصد الحب أو العلاقة التي هم في أمس الحاجة إليها.

معارك قديمة، ضحايا جدد

كما رأينا من قبل، فإن الضغوط الحالية على المبتز أحيانًا ما تعيد فتح جروح قديمة، ويهاجم المبتز شخصًا مستهدفًا آخر يقوم مقام البديل عن شخص ما من الماضي. وعندما يحدث هذا، فإن عقاب المبتز قد يتضخم، وقد يبدو أنه بلا داع إطلاقًا.

بدا "مايكل" - ولعله أكثر الأمثلة وضوحًا على الابتزاز التي قابلناها على صفحات هذا الكتاب - كوحش بالنسبة لـ "ليز" التي شعرت بصدمة عنيفة في مواجهة الهجوم الذي شنه عليها. وعندما سألتها لماذا تعتقد أنه يتصرف معها على هذا النحو الوضيع، صمتت للحظة، ثم أجابت قائلة:

أتعرفين، عندما أفكر في الأمر، أعتقد أن "مايكل" كان مثل برميل بارود جاهز للانفجار؛ فقد كان يعمل كادحًا منذ أن كان في الرابعة عشرة من عمره

في مشـروع تجـاري للعائلة. كانوا يبيعون مسـتلزمات مكتبية، وكانوا ناجحين للغاية، لكن لم يتسـن لـ" مايكل" أن يكون طفلًا عاديًّا. كان رائعًا في الرياضـة - فهو لا يزال شخصًا رياضيًّا جدًّا - لكن أباه وأمه لم يكن يسمحان له باللعب أبدًا. فقد كان عليه أن يقوم بالجرد أو يكنس المتجر أو يتابع سجل الحساب.

في بداية علاقتنا، ذهبنا في رحلة إلى شـيكاغو وكان يعرف كل شـيء عن المبانـي، وقال لي إن حلمه الكبير هو دراسـة الهندسـة المعمارية، لكنهم لم يدعوه يفعل ذلك وتخلى عن ذلك الحلم؛ فقد كان يتمتع بحس مسئولية كبير. أنا أعرف أنه غاضب منهم، على الرغم من أنه لم يقل كلمة ولن يقول، ولكنني لا أعتقد أن ذلك يعني أن يصب جام غضبه عليَّ.

أخبـرت "ليـز" بأنهـا محقة؛ فليسـ هناك عذر لهـذا النوع مـن الهجوم والتهديـدات اللفظية التي وجهها "مايكل" لها. لكن كان من المهم بالنسـبة لهـا أن تفهم أن انتقادات "مايكل" لها وغضـبه مـن عيوبها المزعومة لم تكن لهـا علاقة بها شخصـيًّا، على الرغم أنه من الصـعب ألا تأخذها على محمل شخصـي. وعندما سـئمت "ليز" من الوضع وهددت بأن تتركه، فإن العقوبات وصـلت لحـد جنوني؛ حيـث إن خوفه مـن أن يعيشـ بدونها أثـار الإحباطات الكامنة التي رأتها "ليز".

إذا كان "مايكل" لديه القدرة على التعبير عما يشعر به، فربما كان قد قال لها: "أرجوك لا تسـلبي من أحلامـي مرة أخرى، فأنا أشـعر بالإحباط والألم والحرمـان منذ أن كنت مراهقًا، ولم أحصـل أبدًا على مـا أردته. لا يوجد من يهتم بي، وهذا يؤلمني حقًّا. كيف لوالدي أن يدمرا كل شـيء أحببته ويجبراني علـى العمل في وظيفة أكرهها؟ والآن تريدين أن ترحلي؟ أنا لا أسـتطيع تحمل رؤية هذا يحدث مرة أخرى. في رأيك إلى أي مدي يمكنني تحمل خيبة الأمل؟".

هذا كلام مليء بالعواطف يسـتحق أن يوجهه إلى والديه، لكن بما أنه ظل خاضـعًا لسـيطرتهما طوال حياته، لم يشـعر قط بالثقة أو الشـجاعة الكافية ليفعـل ذلك. وكل هذا القدر من الحزن والغضـب الذي امتـلأ به "مايكل" لم يختف، بل تضخم في حياته. وقد خلط "مايكل" بين "ليز" التي يحبها ووالديه اللذين يشعر بالحنق تجاههما.

الحفاظ على تواصل قوي

على الرغم من أن ذلك يبدو غريبًا، فإن العقاب يبقي المبتز على تواصل عاطفي قوي معك، فالمبتزون يعرفون أنه من خلال خلق مناخ مشحون للغاية يمكنهم تنشيط مشاعر الأشخاص المستهدفين تجاههم. وحتى لو كانت المشاعر سلبية، فإنهم يحافظون على روابط قوية. فأنت قد تستاء من المبتز أو تكرهه أيضًا، لكن طالما أن تركيزك منصب عليهم، فهم لم يتعرضوا للهجر أو الإهمال وإبداء اللامبالاة. فالعقاب يبقي على الكثير من العاطفة والتفاعل في العلاقات المحطمة.

استمرت زوجة "ألن" السابقة "بيفرلي" في معاقبته بأقسى طريقة ممكنة - من خلال استخدام أطفاله كسلاح للضغط عليه. انتهى زواج "ألن" و"بيفرلي" بطلاق مرير. وعلى الرغم من أن زواجهما كان مصدرًا للتعاسة والتوتر لكل منهما، كان الطلاق اختيار "ألن" وليس "بيفرلي"، وحاربته "بيفرلي" بضراوة. وكانا قد قاما بعدة محاولات للصلح، بل وحتى حاولا الحصول على استشارة زوجية، لكن دون جدوى.

هي تعرف ما يعنيه الأطفال بالنسبة لي، ولا أعتقد أن كثيرًا من الناس يفهمون حقًا الوضع الذي لا يستطيع فيه المرء رؤية أبنائه كل يوم، خصوصًا في مرحلة نشأتهم. كان عليَّ أن أنفصل عن "بيفرلي"، لكنني لم أرد أن أنفصل عن أبنائي. في البداية، هددتني بأنني إذا تركتها، فلن أراهم مرة أخرى، وأنها سترحل عن الولاية التي أقيم فيها، أو ربما حتى عن البلد، فأصابني الرعب، ولم أستطع التفكير بوضوح. أنا أعرف نساء فعلن ذلك - اللعنة، أعرف رجالًا فعلوا ذلك بزوجاتهم السابقات أيضًا.

توصل الاثنان أخيرًا لتسوية، وحصل "ألن" في النهاية على حق الرؤية، ونجح هو و"بيفرلي" في أن يتعاملا بتحضر مع بعضهما البعض، واحترمت "بيفرلي" حكم المحكمة. لكن زواجه من "جو" تسبب في بدء الابتزاز مرة أخرى.

والآن، بعد أن أصبح في حياتي شخص يهتم حقًّا بي، لم تتحمل "بيفرلي" هذا، فأنا أعتقد أنها كانت تتصور أنه لا تزال هناك فرصة لرجوعنا طالما أنني أعزب. أعرف أنها لا تزال بالقسوة نفسها؛ ولذا ستنتقم مني مرة ثانية من خلال الأطفال. إذا تأخرتُ عشر دقائق على موعد قدومي لأخذهم، تكون قد اصطحبتهم إلى مكان ما. إن المسافة تستغرق ساعة على الأقل بالسيارة لأصل إلى حيث يعيشون، ولا أستطيع دائمًا الوصول في الميعاد المحدد. في الأسبوع الماضي، اضطررت للانتظار ساعة ونصفًا تقريبًا، وعندما وصلت "بيفرلي" إلى مدخل المرآب قالت: "أنا لن أجلس وأنتظرك. من أين لي أن أعرف أنك ستأتي؟" هي تتوقع مني أن أتقبل الوضع وألا أشتكي. لكن إذا احتجت إلى إعادة ترتيب مواعيد شيء ما، كانت تستشيط غضبًا، وإذا تأخرت مصاريف نفقة الأطفال يومًا واحدًا، تتصل بي وتهددني بأن تعيدني إلى المحكمة وتقلل عدد الزيارات. يا إلهي! نحن نتكلم الآن أكثر مما كنا نتكلم عندما كنا متزوجين!

من الواضح أن زوجة "ألن" السابقة لم تتجاوز أزمة الانفصال، وعلى غرار العديد من المبتزين المطلقين - رجالًا ونساءً - استخدمت "بيفرلي" أقوى سلاح في ترسانتها - ألا وهو الأطفال - للحفاظ على التواصل العاطفي معه. "ألن" و"بيفرلي" منفصلان قانونيًّا لكن الانفصال النفسي لا يزال معلقًا.

يُعد استخدام الأطفال كسلاح ضد أحد الوالدين الذي لم يُمنح حق الحضانة من أقدم وأقسى أشكال الابتزاز العاطفي؛ فليس هناك خطر أكبر من هذا. وهو فعَّال على نحو خاص بسبب حدة العواطف التي يتضمنها الموقف، وهو يبقي الطرفين اللذين كانا يهتمان لأمر بعضهما البعض فيما مضى عالقين في معركة يخسر فيها جميع الأطراف.

الأمر لا يتعلق بك

أهم شيء نستخلصه من جولتنا في عقلية المبتز هو أن الابتزاز العاطفي يبدو كأن الأمر برمته متعلق بك، ولكن في الغالب *ليست لك علاقة بالأمر على الإطلاق*؛ إذ إن المشكلة تنبع من زوايا غير آمنة داخل المبتز يحاول أن يجلب الاستقرار إليها. ومعظم اللوم والالتفاف وادعاء الصلاح الذي يجعلنا نشعر بإحساس سيئ جدًّا تجاه أنفسنا - وغالبًا ما يكون سيئًا بما يكفي لنستسلم إلى ضغط المبتز - ليس حقيقيًّا، لكنه نابع من الخوف، نابع من القلق، نابع من عدم الثقة بالنفس. وهذا الخوف والقلق وعدم الثقة بالنفس يعيشون داخل المبتز. وفي أحيان كثيرة، يكون الابتزاز العاطفي متعلقًا بالماضي أكثر من الحاضر، ويكون معنيًّا بتلبية احتياجات المبتز أكثر مما هو معني بأي شيء يقول المبتز بأننا فعلناه أو لم نفعله.

لكن هذا ليس معناه أننا لا نلعب دورًا محوريًّا في عملية الابتزاز. ففي النهاية، لا يمكن لهذه العملية أن تتم دون إذعاننا واستسلامنا. والآن حان وقت فحص العناصر التي تكمن *داخلنا* التي تسمح للابتزاز بترسيخ أقدامه.

٦

الابتزاز يتطلب طرفين

يتطلب الابتزاز طرفين. فهو عملية ثنائية، وليس أداءً فرديًّا، ولا يمكن أن ينجح دون المشاركة الفعَّالة للشخص المستهدف.

أعرف أننا غالبًا لا نرى الأمر كذلك، وأعرف أنه من الطبيعي أن نتخذ موقفًا دفاعيًّا حيال سلوكنا. ومن المريح بالنسبة لنا أن نركز أكثر على ما يفعله الطرف الآخر من الاعتراف بما أسهمنا به في موقف ما. لكن من أجل إنهاء شراكة الابتزاز، عليك أن تحول انتباهك للداخل وتنظر في العناصر التي قادتك - غالبًا دون دراية منك - للمشاركة في الابتزاز العاطفي.

برجاء تذكر أنني عندما أتحدث عن المشاركة في الابتزاز، فأنا لا أشير إلى أنك أثرته أو تسببت فيه، بل ما أقصده أنك أعطيته الإذن ليحدث. ولعلك غير مدرك حتى أن مطالب الطرف الآخر غير منطقية؛ لأنك ربما تتصرف من منطلق أنك موظف كفء أو زوجة صالحة أو ابن بار/ابنة بارة - متقبلًا اختيارات الشخص الآخر تقريبًا بلا جدال لأننا قد تعلمنا أن هذا ما يفترض بنا فعله.

أو ربما تكون مدركًا تمامًا للابتزاز، لكنك تشعر كأنك لا تستطيع مقاومته؛ لأن ضغط المبتز يفجر في داخلك استجابات مبرمجة تقريبًا؛ فتصدر أنت ردود فعل تلقائية أو مندفعة. ضع في اعتبارك أن الجميع لا يردون على محاولات الابتزاز بالإذعان. وإذا كنت تذعن للمبتز، أريد أن أساعدك على فهم كيفية ذلك وسببه. كبداية، فكر رجاءً في الأسئلة التالية وأجب عنها.

عندما تواجه ضغط المبتزين، هل:

- توبخ نفسك باستمرار لأنك استسلمت لمطالبهم؟
- تشعر غالبًا بالإحباط والحنق؟
- تشعر بالذنب وتعتقد أنك ستكون شخصًا سيئًا إذا لم تستسلم؟
- تخشى من أن تنهار العلاقة إذ لم تستسلم؟
- تصبح الشخص الوحيد الذي يلجأون إليه في الأزمات، حتى لو هناك آخرون يمكنهم مساعدتهم؟
- تعتقد أن الالتزام الذي تشعر به تجاههم أكبر من الالتزام الذي تشعر به تجاه نفسك؟

إذا أجبت بـ نعم عن سؤال واحد فقط من هذه الأسئلة، فإن استجاباتك للضغط تساهم في خلق مناخ مثالي للابتزاز.

مثيرات الاستجابة العاصفة

لماذا يكون بعض الناس - مهما كان ذكاؤهم أو ثباتهم الانفعالي - عرضة للابتزاز العاطفي، في حين يستطيع آخرون التصدي له؟ تكمن الإجابة في مثيرات الاستجابة العاصفة بداخلنا؛ أي الحزم الحساسة للأعصاب الانفعالية التي تتشكل في داخل كل منا. وكل مثير استجابة يشبه خلية طاقة يتم شحنها بالمشكلات النفسية التي لم يتم التعامل معها - السخط المختزن، والشعور بالذنب، والمخاوف، ومواضع الضعف. هذه هي نقاط ضعفنا التي شكلها مزاجنا ونفسيتنا إلى جانب تجاربنا منذ أن كنا أطفالًا. وكل نقطة ضعف،

إذا تم فحصها بعناية، فستكشف طبقات حيوية من تاريخنا الشخصي - كيف كانت تتم معاملتنا، والصورة الذاتية التي كوناها عن أنفسنا، وكيف تم تشكيل سماتنا من خلال انطباعات من ماضينا.

ويمكن للمشاعر والذكريات المختزنة في مثيرات الاستجابة أن تكون لاذعة، وعندما تذكرنا الأحداث الحالية في حياتنا بشيء أبقيناه مدفونًا داخلنا، تتسبب هذه المشاعر والذكريات في صدور ردود فعل منافية للفكر أو المنطق، تستغل العاطفة النقية التي كانت مختزنة وتكتسب قوة لفترة طويلة.

قد لا نتذكر دائمًا الأحداث التي قادت إلى تكوين مثيرات الاستجابة هذه، وعندما يتعلق الأمر بالتعقيدات المرتبطة بسبب قيامنا بالأشياء التي نقوم بها، فإن السبب والنتيجة يمكن أن يكونا مراوغين. لكن إذا تساءلت يومًا أين تذهب المشاعر والخبرات "المكبوتة"، فإن مثيرات الاستجابة بداخلك هي مكان ملائم لتبحث فيه.

تقديم خريطة للمبتز

على مدار السنوات، قد يُرصع مشهدنا العاطفي بمثيرات الاستجابة، ويخصص الكثيرون أجزاء من حياتهم لتفادي التعامل مع هذه المثيرات العاطفية. وفي الحقيقة، يمكن تلخيص الإستراتيجية الأكثر شيوعًا للأشخاص الذين يحاولون التعامل مع هذه المواضع الحساسة في أربع كلمات: تجنبها مهما كان الثمن. وربما نكون غير مدركين لما نفعله، لكن بينما نسلك طريق التجنب هذا، فنحن نكشف أنفسنا بوضوح أكثر مما نعرف. فعندما نتحاشى التعامل مع مثيرات الاستجابة لدينا، نرسم بشكل عملي خريطة لمكان تواجدها، وهي خريطة سيتمكن الذين يعرفوننا جيدًا من رؤيتها.

نعرف جميعًا الأشياء التي يشعر الأشخاص المحيطون بنا تجاهها بالحساسية؛ ولذا ليس بسر أن نعرف متى يخاف صديق لنا من الغضب أو متى يميل لتقبل اللوم. ولكن في أغلب الأحيان تنتابنا بعض الشفقة ولا نستغل تلك المعلومات لتحقيق غايتنا. وعندما يشعر من يبتزوننا بالأمان، فلا يستغلونها أيضًا. لكن عندما يواجهون مقاومة، فإن مخاوف الحرمان لديهم تحتدم؛

ويتخلون عن شعورهم بالشفقة ويستغلون كل معلومة يعرفونها عنا لضمان فرض سيطرتهم علينا.

السمات التي تجعلنا عرضة للابتزاز

لكي نقي أنفسنا من تفعيل مثيرات الاستجابة، فنحن نطور مجموعة من السمات الشخصية المحددة. وهذه السمات تُعد جزءًا من شخصيتنا ؛ إذ إنها من المحتمل ألا تبدو - في البداية - كأنها سبل دفاعية ضد ما نخشاه. ولكن عندما ننظر إليها عن قرب، سنرى أنها جميعًا مرتبطة ارتباطًا عميقًا بمثيرات الاستجابة داخلنا. ومن المفارقات أن هذه الصفات "الوقائية" هي التي تجعلنا عرضة للابتزاز العاطفي. وهي:

- الاحتياج المفرط لنيل رضا الآخرين
- الخوف الشديد من الغضب
- الاحتياج إلى الطمأنينة بأي ثمن
- الميل إلى تحمل مسئوليات أكثر مما ينبغي عن حياة الآخرين
- مستوى عال من الشك في الذات

ولا توجد سمة من هذه السمات ضارة - إن تم استخدامها باعتدال. وفي الحقيقة، يتم النظر إلى بعضها على أنها إيجابية، بل وحتى تستحق الإشادة طالما أننا لا نبالغ فيها. ولكن عندما تتحكم هذه الصفات فينا وتدخل في حرب مع ذكائنا وثقتنا ويقيننا وفكرنا، فنحن نهيئ أنفسنا لنكون ضحية تلاعب كبير.

وبينما نفحص هذه السمات والأنماط السلوكية التي أسفرت عنها هذه السمات، لاحظ كيف أن سلوك الشخص المستهدف هو في الواقع استجابة لمشاعر مترسبة من الماضي. لاحظ أيضًا كيف ينخدع الأشخاص المستهدفون كثيرًا بالاستجابات التي يعتقدون أنها تحميهم.

المدمن على نيل رضا الآخرين

مـن الطبيعـي تمامًا أن نرغب في نيل رضـا الأشـخاص الذيـن نهتم بأمرهم - كلنـا نريد نيل استحسـان هؤلاء. لكن عندما يكون الحصـول على رضـاهم ضرورة، ويصبح مخدرًا لا نستطيع العيش بدونه، فنحن نلقي الضوء على أحد مثيرات الاستجابة التي يستطيع المبتز الانتباه إليها بسهولة.

تحدثـتُ في المقدمة عن عميلتي "سـارة"، التي كان يتعين عليها أن تثبت نفسها باستمرار لخطيبها "فرانك". ففي كل مرة كانت تجتاز أحد اختباراته، كانت تستمتع بلذة رضاه عنها. لكن في كل مرة كانت تحتج فيها، كان "فرانك" يحرمها من رضاه، وكانت تشعر ببؤس؛ ولذا، حاولت الحفاظ على التدفق غير المتقطع لرضـاه عليها من خلال استسـلامها لضـغطه - حتى عندما كان ما يريده يتعارض مع مصلحتها.

أنا لا أتحمل غضبه منـي. فعندما قلت له إن طلاء الكوخ ليس الشيء الذي توقعت أن أقضـي فيه عطلة الأسبوع، هز رأسـه وحسب ثم ذهب إلى الشرفة، فتبعتـه إلـى هناك، وقال لي إنه لا يصـدق كم أنا مدللة ومتصـابية. شـعرت بخوف ورجفة؛ ولذا، دخلت وارتديت ملابس قديمة والتقطت فرشاة، فابتسم لي ابتسامته الرائعة تلك وضحك، فاستطعت التنفس مرة أخرى.

لقد حصـلت "سـارة" علـى "جرعتهـا". لا بأس في الرغبة في نيل رضـا الآخريـن أو حتى طلبـه. لكن المدمنين على نيل رضـا الآخرين يحتاجون إلى إمدادات مسـتمرة، ويحكمون على أنفسـهم بالفشـل إذا لم ينالوه. ويعتقدون أنهم ليسوا أشخاصًا صالحين إلى أن يقول لهم أحدهم إنهم صالحون، ويعتمد إحساسـهم بالأمان تقريبًا بالكامل على تأكيدات خارجية. شعار المدمن على نيل رضـا الآخرين: "إذا لم أنل الرضـا، فأنا مخطئ"، أو ما هو أسوأ "إذا لم أنل رضاهم، فهناك خطب ما بي".

وصـف "سارة" لمدى الخطر الذي شعرت به عندما كان "فرانك" غاضبًا منها يشـير إلى حاجة ماسة لنيل الرضا والرعب مما سيحدث إذا لم تستعده.

وهـذا الخوف يشـبه تمامًا الخوف الـذي ينتاب الطفل الصـغير. ففي مخيلة الطفل، تكون عواقب خسـارة رضا الآخرين كارثية. "لقد فعلتُ شيئًا لم يعجب أبـي (أو أمي). أبي غاضـب منـي. أبي لم يعد يحبني. قـد يتخلص أبي مني. سأكون وحيدًا وسأموت".

اكتشـفت "سـارة" أن ميلها لربط نيلها لرضا الآخرين بالبقاء لم يأت من والديها بالأساس؛ بل من جدتها التي اعتنت بها لفترة في أثناء ذهاب والديها للعمل.

يا إلهي، لقد كانت مرعبة! كانت تعيش في شقة أسفل شقتنا أعدها والداي لها، والتي كنت أذهب إليها كل يوم بعد المدرسـة. كانت تنتقدني باستمرار - كانت تخبرني بأنني مزعجة للغاية وبأنني كسـولة. وكانت تقول إن الله لا يحب الفتيات الكسـالى، وأحيانًا يتم التخلص منهن. أنا لا أعتقد أنها كانت تقصـد أن تتصـرف بوضـاعة معي، وأنا متأكدة أن شخصًـا ما قال لها كلامًا سخيفًا مثل هذا عندما كانت طفلة، لكنه كان يرعبني بشـدة. كانت قد علمتني مقولة لا أعتقـد أنها غابت عن ذهني يومًا: "هناك جيد وعظيم وأعظم، فلا ترتاحي إلى أن يصبح الجيد عظيمًا، ويصبح العظيم أعظم".

تعلمت "سـارة" دروسًـا كثيرة من جدتها التي تعشـقها والتي قضت معها سـاعات كثيـرة في سـنوات نشـأتها. كان لبعض الدروس تأثير كبيـر عليها، وبعضـها كان أقل تأثيرًا. تعلمت "سـارة" أنها إذا تصـرفت بطريقة تنال بها رضـا جدتهـا، فهي فتاة جيدة، وبالتالـي فهي آمنة. لكنها تعلمت أيضًـا أن ما كانـت تفعله لم يكن أبدًا جيدًا بما يكفي بالنسـبة لجدتها التي تتوخى الكمال، وأن "الأعظم" المراوغ كان دائمًا بعيد المنال.

إن الشـعورين اللذين تصـفهما "سـارة" وهي مع "فرانك" - الإحسـاس بأنها مرغمة على إرضـائه والخوف من غضـبه اللذين يبدوان كأنهما كافيان للهيمنـة على حياة الإنسـان - هما شـعوران مألوفان لـكل المدمنين على نيل رضا الآخرين، ويعدان علامة أكيدة على أن شخصًا ما قد ضغط على مثيرات الاستجابة.

عندما كنا أطفالًا، كنا نحتاج لرضا العمالقة الأقوياء الذين يعتنون بنا، وقد تلاحقنا أشباح ذلك الاحتياج لفترة طويلة بعد أن نتعلم الاعتناء بأنفسنا. وفي البيت الذي نشأت فيه "سارة"، كان الحب يُعطَى ويُسلَب بناء على "أدائها"، وقد تطور داخلها احتياج شره لموافقة الآخرين على ما تفعله. وقد استغل "فرانك" ذلك الاحتياج عندما قام وأوقف "استحسانه" وعاطفته. كانت "سارة" تعرف أنها منطقيًّا لن تستطيع إرضاء الجميع بنسبة ١٠٠٪ من الوقت - لكنها شعرت بأنها يجب أن تحاول.

ركزت "سارة" بشكل أساسي على رضا "فرانك". "ماريا" - التي كانت تحاول مقاومة ضغط زوجها لتستمر في الزواج حتى بعد أن علمت بعلاقاته الغرامية مع نساء أخريات - وجدت أن هناك قلقًا مختلفًا إلى حد ما يهيمن عليها: ماذا سيكون رأي الناس؟

ليست هناك حالات طلاق في عائلتي، أو بين المقربين لي. إذا كان ذلك يبدو فكرًا عتيق الطراز، حسنًا، فليكن. أنا فكري عتيق الطراز، وأنا فخورة به. فأنا لا أتحمل فكرة أنني لا أستطيع إنجاح الزواج، ولا أستطيع التفكير فيما سيحدث إذا قررت أن أرحل عن "جاي". ماذا سيكون رأي الناس؟ حياتي ستنهار، وسيغضب مني والدي ووالداه وأطفالي ورجل الدين. وسيعتقدون أنني لا أمتلك الشجاعة لأصمد وأقاتل من أجل زواجي.

عندما ذكرت "ماريا" أسباب بقائها مع "جاي"، بدا أن حمل التقاليد العائلية والتاريخ والمجتمع كان يضغط عليها وهي متأكدة أنه ليس أمامها اختيار سوى البقاء مع "جاي". كانت متيقنة أنها ستتخلى عن مبادئها إذا فكرت في الطلاق. لكن بينما كنا نعمل معًا، بدأت "ماريا" في إدراك أن المعتقدات التي اعتنقتها بقوة كانت مفروضة عليها - وأن الأفكار التي دافعت عنها بشراسة لم تكن حتى أفكارها - وأن تعريفها لما يجعل العائلة متماسكة أو الزواج ناجحًا كان أوسع وأعمق بكثير من "بقاء الزوجين معًا مهما يحدث".

بالنسبة لـ"ماريا"، هذا الاكتشاف جعلها تشعر بتحرر، لكنها كانت مترددة في فحص أو التعبير عن المعتقدات الحقيقية التي كانت تكتشفها في

نفسـها لأنها كانت تحتاج بشـدة إلى الحفاظ على إرضـاء أقاربها وأصدقائها ومجتمعها. هذه المرأة، التي شـغلت وظيفة رائعة، وتولت شـئون عائلة، وربت طفليـن رائعيـن، وأدارت حياة اجتماعية ودينية نشـطة، أصـبحت طفلة قليلة الحيلـة عندما تخيلت اسـتنكار الأشـخاص الذين تهتم بأمرهـم. وبينما كنا نبحـث عن جذور تعطشـها لنيل رضـا الآخريـن، وهي عملية اسـتغرقت عدة أسـابيع، تذكـرت "ماريا" مـا كانت تعتقد دائمًـا أنه "حادثة صـغيرة" وقعت عندما كانت في بداية المرحلة الثانوية.

لقـد كنت دائمًـا فتاة مسـتقيمة، لكن فـي أحد الأيـام قرب نهايـة العام الدراسـي، صـديقي "داني" - الذي كان حب حياتي وقتها - قال لي لن يعرف أحد بعدم حضـورنا الفترة الأخيرة من العام الدراسـي وذهابنا إلى الشاطئ. نفذنـا مـا اقترحه، ولم ألق للأمر بالًا. لكن بعد عدة أيام، بدأ أبي في سـؤالي إذا كان لدي شـيء ما أريد أن أقوله له، وعندما قلت إنه لا يوجد شـيء لأخبره به، قال إنه لا يصدق أن ابنته قد تكذب؛ ولذا سألني مرة أخرى. هل لدي شيء أريد أن أقوله له؟

بـدأت ضـربات قلبي في التسـارع، لكنني لم أسـتطع أن أعترف والتزمت الصمت فأخبرني أبي بنبرة صوت هادئة للغاية بأن المدرسة اتصلت وأنه علم بمـا فعلته، وأنني تسـببت في إحراج له ولعائلتنا، وكان علـيَّ أن أعتذر للجميع على العشـاء وأعد درسًـا لخطبته الدينية ليلقيه ذلك الأسـبوع عن أهمية قول الحقيقة.

شـعرتُ بخزي، وفعلتُ ما قاله، لكنني لن أنسـى أبدًا الإهانة والإحسـاس بالعزلة الذي شـعرتُ به. كان الأمر يبـدو كأنني مكتوب على جبهتي "كاذبة"، وأحسسـت كأن الجميع يعاملونني بطريقة مغايرة لما اعتدت وذلك على مدار الأسـابيع التاليـة لهـذه الحادثة. وكانـت هذه ربمـا آخر مرة أحيـد فيها عن الطريق القويم.

سُـجلت تلك المحاولة حسـنة النية لإظهار عواقب الهروب من المدرسـة وانتهاك قواعد المدرسة والعائلة لدى "ماريا" كالآتي:

الدعـم الذي أحصـل عليه من عائلتي والمجتمع هـو دعم هش، ويمكن أن يتم سحبه في لحظة إذا لم أرضهم؛ ولذا، أنا مضطرة لكسب رضاهم.

لـم تكن هذه هـي الرسـالة المقصـودة أو الملائمة، لكن هـذا ما حملته "ماريـا" معها طوال حياتها؛ ما جعلها تقيس نجاحها بمدى رضـا الآخرين عنهـا. وقبل أن تتمكن من التفكير في مواجهة ضـغط "جـاي"، كان عليها أن تنبـذ الدرس الذي تعلمته منـذ أكثر من ثلاثة عقود والذي لم يفدها وغير من مجموعة استجاباتها لعدم استحسان الآخرين.

ويتردد أكثر المدمنين على نيل رضـا الآخرين رهافة في الحس في القيام بأي فعل ربما يكون في مصـلحتهم؛ إذا كانوا سيخاطرون بالتسبب في استياء *أي شـخص منهـم*. "إيف" مثلًا لم تسـتطع تحمل عبوس موظـف المتجر في وجههـا، ومثلما يفعل معظمنا فـي بعض الأحيان، كانت توافق على الإبقاء على الأشـياء التي ذهبت لإعادتها إذا جعلها البائع تشعر بذنب تجاه ذلك؛ فهي لم تستطع حتى أن تخاطر بعدم استحسان شخص غريب لها.

متجنب الغضب / صانع السلام

يعيش معظمنًا كأن هناك قانونًا صـارمًا يقول "يجب ألا تغضـب"، وقانونًا آخر يقول: "يجب ألا تجعل الآخرين غاضـبين منك". فعند ظهور أول بوادر حدوث خـلاف، يهرع العديد منا لعقد صـلح، خامـدًا النيران التي يخشـى أن يخرج لهبها عن السيطرة.

إن رغبة صانعي السلام في تقديم قدر من الهدوء والعقلانية في المواقف الصعبة قد تمثل مشكلة عندما تصبح اعتقادًا راسخًا بأنه لا يوجد ما هو أسوأ من القتال. وذلك يجعلهم يخشون الجدال - حتى مع صديق - خشية أن تتأثر العلاقة بشـكل لا يمكنها التعافي منه. ويخبرون أنفسـهم أنه برغم كل شـيء، فإن الاستسلام هو تنازل مؤقت لتحقيق فائدة أكبر.

صوت العقل

تمتلك "ليز" - التي كانت تصارع مع الابتزاز العقابي لزوجها "مايكل" - صوتًا خافتًا للغاية وأسلوبًا هادئًا بحيث يصعب على شخص لا يعرفها أن يراها غاضبة. وعندما علقتُ على ذلك، ضحكت "ليز" وقالت:

أوه، ذلك مظهر زائف لي. عندما كنت طفلة، لاحظت وأنا أشاهد إخوتي وأخواتي أن من يصيح في وجه أمي عندما تغضب منه يتم ضربه أو عقابه، ومن لا يصيح يتم تجاهله. أعتقد أنه لا بد أنني قد تصورت أنه يمكنك تهدئة الأشخاص مثلما يمكنك تهدئة حيوان، من خلال ملاطفتهم والتحدث إليهم بطريقة رقيقة، دون أن تنزعج. في تقييمات العمل التي تم إجراؤها لي، كانوا دائمًا ما يقولون أشياء مثل "تصعب استثارتها" و"تؤدي العمل تحت وطأة الضغط"، وأنا أشعر بأن لديَّ هذه الموهبة الحقيقية المتمثلة في نزع فتيل التوتر مثلما يفعل خبراء المفرقعات. يعجبني ذلك في نفسي، ومن أحد أسباب هذا أنه يجعلني غير خائفة إطلاقًا من الغضب لأنني أستطيع التعامل معه وأمنعه من الخروج عن السيطرة.

عندما وصفت "ليز" نفسها بهذه الطريقة، كانت مقنعة للغاية لأن الصفات "هادئة" و"مريحة" و"تصعب استثارتها" و"تؤدي العمل تحت وطأة الضغط" قد أصبحت جزءًا من تعريفها لذاتها. وهي سمات تبدو مبهرة، لكن كان من الواضح أن موقفها من "مايكل" كان بعيدًا كل البعد عن الهدوء.

أعتقد أنني وقعت في حب "مايكل" لأننا مختلفان للغاية. فهو اجتماعي ونشيط ومباشر - لديه جانب شغوف من شخصيته ويتمتع بالكثير من الحماس. أما أنا فأكثر ليونة ولا أجذب الكثير من الانتباه. أظن أنني لطالما عرفت أنه قد يكون حاد المزاج، ولكني لم أر هذا لوقت طويل، ومثلما قلتُ من قبل، أنا أعرف كيف أتعامل مع الغضب. إلا أن هذا يبدو سخيفًا، أليس كذلك؟ ها أنا متزوجة من هذا المعتوه الهائج الذي يهددني، وأنا خائفة منه بشدة ومع

ذلك أقول إنني يمكنني التعامل مع الغضب. حسنًا، اعتقدت أنه يمكنني ذلك. لكن الوضع بعد ذلك خرج برمته عن السيطرة، وكذلك أنا. كل شيء فعلته، كل الملاطفة والتهدئة والاعتذارات بدت كأنها تجعله أكثر غضبًا. أنا لا أفهم الأمر. ما الخطأ الذي وقع؟

لقد قضت "ليز" معظم حياتها تشذب أسلوبًا للتعامل مع الناس والذي بدا ملائمًا لها، وهو أسلوب ينال تقديرًا كبيرًا - فمجتمعنا سريع الانفعال يحترم الأشخاص الذين يكبحون جماح غضبهم. كان هدوء صوتها وأسلوبها وطريقتها ناجحة في نزع فتيل الغضب بحيث أخطأت في رؤية نفسها شخصًا لا يخاف الغضب على الإطلاق لأنها كانت تعرف كيف تبطل مفعوله. وقد اعتقدت لفترة طويلة أنها إذا استطاعت الحفاظ على السلام، فسيكون "مايكل" لطيفًا وستكون هي قادرة على تيسير الأمور معه بشكل عقلاني، وقالت لنفسها إنه لا يوجد هناك سبب لأن تغضب. وحتى عندما أظهر تنمره، لجأت إلى المنطق، وهي أداتها التي أثبت الزمن فاعليتها.

وعندما لم تؤت أساليبها المتقنة ثمارها معه، شعرت بالعجز والإحباط المتزايد. إن مواجهة ضغطه المتزايد وتهديداته قد قامت بتفعيل مثيرات استجابة لديها لم تكن تعتقد أنها ما زالت موجودة، وهو مثير تمتد جذوره إلى طفولة مليئة بالغضب والصراعات. عندما كانت "ليز" طفلة، كانت تقول في نفسها: "لا تزيدي من غضب شخص غاضب، بل هدئيهم أو سيجرحونك، أو ما هو أسوأ، سيتركونك. لا تكوني الشخص الذي يزعجهم". هذا قد حد بشكل كبير الخيارات المتاحة أمام "ليز"، ولم تتعلم قط التعبير عن غضبها بطريقة ملائمة. وعندما فشلت أساليبها في التهدئة، وانتهى بها المطاف بإطلاق العنان لمخزونها من الغضب والإحباط، تصاعدت الأزمة بشكل سريع.

ما لم تعد "ليز" النظر في خوفها من الغضب وتوسيع الطرق التي من خلالها تستجيب لهذا الغضب، فإنها ستظل دومًا عرضة لابتزاز الآخرين مثل "مايكل" والانفجارات المروعة لعواطفها المكبوتة.

الوجه الآخر للغضب

عميلتي "هيلين" - أستاذة الأدب التي قابلناها في الفصل الأول - اعتقدت أنهـا وجدت الرجل المثالي في خطيبها "جيم". هي تعرف أنها مرهفة الحس تجاه الغضب، وقد صاغ هذا الأمر تفكيرها حيال أنواع الناس الذين ترغب في التواجد معهم وخصوصًا شركاء الحياة.

لم أكن لأفكر في الارتباط برجل يرفع صـوته علـيَّ لأنني اكتفيت من هذا الأمر في أثناء نشـأتي مع أبي وأمي. أبي رجل ثوري، وهذا جعله الشخص غير المناسـب إطلاقًا ليختار العمل في الجيش، فلم يسـتطع الحصول على ترقية لينقـذ حياته، ولم تتعد وظيفته كونه موظف حفظ ملفات لعشـرين عامًا. ولم يتحمل رؤية حمقى أغبياء - هكذا وصـفهم - يحصلون على ترقية لأنهم كانوا ماهرين في الإذعان، وكان مصابًا بالإحباط. كان يأتي إلى البيت وكان يصرخ في وجه أمي فتصرخ أمي بدورها في وجهه، وكانا يصفعان الأبواب، ويقرعان القدور والأواني في المطبخ - وكان ذلك مرعبًا لنا بشدة كأطفال. كنت أعرف أنه لن يحدث شـيء، لكـن أخي كان يجري على غرفته ويبـدأ في البكاء، وكنا ندفع سريره وراء الباب طلبًا للحماية - كي لا يسمع أصوات الصراخ. وعندما كان الوضـع يسوء بشدة، كان أبي يغادر غاضبًا ويظل متغيبًا لمدة بضعة أيام. لم تكن هناك صـدمات كبرى، لكنـي لـم أعد أحتاج لهذا النوع من الدراما في حياتي. لقد عانيت ذلك وانتهيت منه. وهذا أمر يصيبني حقًّا بالإحباط.

وأسـلوب "هيلين" لتجنب الغضـب وهي راشـدة - "أفضـل ألا أتواجد مع أشـخاص غاضـبين" - يحاكي أسـلوب طفولتها - الهروب والاختبـاء إلى أن يهـدأ الأمـر، أو الاختباء في مكان لن يجدك فيه الغضـب أبـدًا. ولكن ما كان غائبًا عن "هيلين" أن الغضـب هو عاطفة إنسـانية فطريـة، ومهما بذلت من محـاولات جادة للبحث عن مكان لا يوجد فيه غضـب أو شـخص لا يعبر عنه، فكل محاولاتها مصيرها الفشل.

عندما التقيت " جيم " ، ظننت أنني دخلت الجنة. فقد كان هادئًا ورقيقًا ، وكان دائمًا يكتب لي رسائل ويؤلف أغاني من أجلي - شخص رومانسي بحق. وفي الوقت الذي قابلته فيه، لم أكن أستطيع تخيله وهو يصرخ أو يحدث جلبة. قضي الأمر! سأوافق على الارتباط به! لكنك تعرفين القول " كن حذرًا فيما تتمناه، فقد تحصل عليه " . حسنًا ، الآن أعرف ما يعنيه هذا.

قد تعتقدين أن الطريقة التي يتم التأثير بي عليها هي الصراخ - هذا منطقي. لكن " جيم " كان العكس، وعندما يغضب، يصبح أكثر هدوءًا ، ولا يخبرني ما المشكلة - لا يقول أي شيء. أنا أكاد أتمنى أن يبدأ في الصراخ كي أعرف ما الذي أنا بصدد مواجهته. وهذا أسوأ. فعندما يغادر، أشعر بأنني أموت داخليًا ، وأنني منعزلة تمامًا - مثل جزيرة صغيرة وسط المحيط. أنا لا أتحمل غضبه بتلك الطريقة الهادئة الباردة، ويكون عليَّ أن أخرجه من هذه القوقعة حتى لو تحتم عليَّ أن أقف على رأسي.

أو، كما كان يحدث مرارًا وتكرارًا ، أستسلم للابتزاز العاطفي.

لقد ساعدتُ "هيلين" على إعادة النظر في الاختيارات التي اخترتها، ومعظمها تم اختيارها في الطفولة، بشأن التعامل مع الغضب - ثم عملنا على إفساح مجال له في حياتها. وقد تمكنتْ من إجراء تحسينات كبيرة في حياتها مع "جيم" ، وهي عملية سنراها في الفصول التالية.

لا يحب أحد فينا الغضب، لكن إذا اعتقدنا أن مسئوليتنا دائمًا تجنب الغضب أو إخماده للحفاظ على السلام بأي ثمن، فإن نطاق التصرفات المتاحة أمامنا سيكون ضيقًا للغاية: يمكننا أن نتراجع، نستسلم، نسترضي - جميع الأشياء التي تخبر المبتزين كيف يحصلون على ما يريدونه منا.

متقبل اللوم

أنا أشجع الآخرين على تحمل مسئولية ما يقومون به، لكن الكثير منا يعتقدون أن علينا أن نتحمل اللوم عن أية مشكلة تظهر في حياتنا أو حياة الآخرين، حتى لو كانت علاقتنا بحدوثها محدودة أو ليست لنا علاقة على الإطلاق.

والمبتزون بالطبــع يغذون هذه الفكرة، بل في الواقع يطلبون أن نؤمن بها. إذا لم يكونوا سعداء، فنحن المشكلة، ويكون إذعاننا لهم هو الحل.

اللوم الغريب

انهــارت حيــاة "إيــف" عندما تنــاول "إليــوت" جرعة زائدة مــن الأدوية الموصوفة بعد إحدى المرات التي تشاجرا فيها. تم إخضاع "إليوت" للفحص والمراقبــة في مؤسســة علاجية لعدة أســابيع، وعندما عاد إلــى البيت، حمل "إيف" مسئولية ألمه ومشكلاته وكل مخاوفه.

هــاج ومــاج ولـم يتوقـف عن إخبــاري بـأن كل شــيء كان خطئــي. وقال: "انظري، الآن ستضعينني في مستشفى أمراض عقلية وسأقتل نفسي، والفضل سيعود لك. الآن لديَّ هذا السجل وسيقومون بإيداعي في مستشفى للأمراض العقلية، وسـأموت بسبب هذا". كان ذلك فظيعًا؛ فقد شعرتُ بأنني السبب في معاناته لمجرد أنني أتصرف بطبيعتي، ولم أعرف ماذا أفعل.

وفقًا للمقاييس الموضــوعية، كان تصرف "إليوت" غريبًا وكانت اتهاماته مبالغًا فيها، ويبدو أنه من غير المقنع أن شــابة ذكية مثل "إيف" ســوف تأخذ كلامــه على محمل الجد، ولكنها *بالفعل* صـدقته، وكانت متأكدة أن ما تنبأ به سيحدث على الأرجح - وسيقع كل اللوم عليها.

عندما ســألتها ما إذا كانت لديها فكرة عن ســبب تصديقها لكل ما يلقيه عليها من لوم، عادت مباشرة بذاكرتها إلى علاقتها مع أبيها؛ حينئذ بدا الأمر كأننا لمسنا وترًا حساسًا لأول مرة.

قالت "إيف": "كان أبي يتحدث دائمًا عن الموت؛ أعتقد أنه كان مهووسًــا به". ثم وصفت حادثة وقعت عندما كانت في الثامنة من عمرها.

لن أنســى أبدًا ذلك اليوم؛ فأنا أراه كأنه الأمس. كنت جالســة في المقعد الأمامي في ســيارتنا القديمة الضخمة ماركة بونتياك مع أبي الذي كان يتولى القيادة. توقفنا عند ممر للمشــاة، وكنت أشــاهد من النافــذة بعض الأطفال

يلعبون في الساحة. التفت أبي إلي وقال: "أنتِ لا تعرفين أي شيء مهم، أليس كذلك؟".

نظرت إليه، فقال: "إذا أصبتُ بأزمة قلبية الآن، فلن تعرفي كيف تتصرفين، أليس كذلك؟ لن تعرفي كيف تتصرفين وسأموت أمامك". ثم أدار محرك السيارة مرة أخرى وانطلقنا. لم يقل شيئًا ولم أقل شيئًا، بل اكتفيت بعد النقاط التي على تنورتي وحاولت ألا أفكر في أي شيء على الإطلاق.

ولكن "إيف" الصغيرة فكرت بالطبع فيما نظرت إليه على أنه اتهام من أبيها لها: أنتِ تبلغين من العمر ثمانية أعوام، يجب أن تكوني قادرة على إنقاذي، وأنتِ لا تستطيعين ذلك. اعتقدت "إيف" أنها مسئولة عن حياة والدها - أليس *من المفروض عليها* أن تكون قادرة على فعل ذلك؟ - وبالتالي فهي تستحق اللوم إذا مات. وبالنسبة لأي طفل، تكون العائلة هي العالم، وأن يخذلهم معناه أن يتسبب في انهيار العالم ومن فيه.

قالت "إيف": "أكثر شيء حقيقي في عائلتي هو "إذا لم تكوني فتاة جيدة مع أبيكِ، فإنه سيموت"، وقد صدقتُ ذلك حقًا". كان سلوك والد "إيف" غريبًا، وبالنسبة لطفلة، كان ذلك مرعبًا. كيف لها أن تقيم سلوك "إليوت" بموضوعية في حين أن ما هو غريب كان العادي بالنسبة لها؟

لقد غرست تجربتها مع أبيها بذور تقبل اللوم الذي لازمها بقوة حتى الوقت الحالي. وعلى الرغم من أنه لا يمكنك دائمًا الربط بشكل مباشر بين طفولة الشخص وما يواجهه كشخص بالغ من صعوبات متعلقة بتقبل اللوم والابتزاز العاطفي، إلا أنه في حالة "إيف" كانت التشابهات شديدة الوضوح.

متلازمة أطلس

يعتقد الأشخاص المصابون بمتلازمة أطلس أنهم يجب أن يعالجوا كل مشكلة وحدهم، ويقدمون احتياجات الآخرين على احتياجاتهم. ومثل أسطورة "أطلس" الذي يحمل الكرة الأرضية على كتفيه، يثقلون كاهلهم بعبء إصلاح مشاعر الآخرين وتصرفاتهم أملًا منهم في تعويضهم عن تجاوزات ماضية أو مستقبلية.

أصيبت "كارين" - الممرضة التي قابلناها من قبل - بمتلازمة أطلس وهي مراهقة عندما انفصل والدها ووالدتها.

عندما رحل أبي، كانت أمي وحيدة بالكامل، وكان من المفترض أن أعوضها عن خسارتها. كان أفراد عائلتها يعيشون جميعًا في نيويورك، وكنا نعيش في ولاية كاليفورنيا، ولم تكن لديها سوى صديقة مقربة أو اثنتين هنا وكانت تعتمد عليَّ.

أتذكر أنني عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري أو نحو ذلك، عرضت عليَّ صديقاتي الذهاب في رحلة ليلة رأس السنة، لكنني أنا وأمي كنا قد خططنا أن نخرج للعشاء في تلك اللية، ثم الذهاب إلى السينما. كنت متحمسة جدًّا للرحلة وأردت فعلًا الذهاب، لكني شعرت ببعض الذنب؛ ولذا ناقشت الموقف مع إحدى خالاتي التي قالت لي: "فرانسيس لا تتوقع منك أن تبقي معها في حين أن لديك فرصة للذهاب مع صديقاتك في رحلة - اذهبي!".

استجمعت كل شجاعتي وأخبرت أمي بأنني أريد أن أشترك في هذه الرحلة. فتألمت أمي بشدة وامتلأت عيناها بالدموع وقالت: "حسنًا، ماذا سأفعل أنا في ليلة رأس السنة؟" ذهبت في هذه الرحلة وقضيت وقتًا رائعًا، لكن عندما عدت، كانت أمي نائمة في السرير ومصابة بصداع نصفي وتصرخ من الألم، وكنت أعرف أن هذا لم يكن ليحدث لو لم أذهب. شعرت بذنب كبير لم أستطع تحمله. أنا لا أريد أن أتخلى عن حياتي بالكامل، لكنني لا أريد أن أجرحها أكثر مما جرحتها بالفعل.

كانت "كارين" لا تتجاوز الخامسة عشرة من عمرها، لكنها تعلمت أن تدع أمها تعتمد عليها. فإذا لم تعتن هي بأمها، فمن سيفعل ذلك في النهاية؟ لم يخطر في بالها أن أمها تستطيع الاعتناء بنفسها. بالإضافة إلى أنها إذا تسببت في غضب أمها أو "جرحها" عن طريق عدم القيام بما تريده، فربما تغادر أمها أيضًا.

في البداية لم أكن أعرف ماذا أفعل لها. لكن في أحد الأيام، عرفت ما الذي سيساعد على تحسين الموقف. أحضرتُ قلمًا وورقة وكتبت عقدًا: "أقدم أنا بموجب هذا وعدًا لأمي أنني عندما أكبر، سأحرص على أن تكون حياتها رائعة، وسأحرص على أن يكون لديها الكثير من الأصدقاء المدهشين والأشياء المرحة التي تقوم بها. تحياتي، كارين". أعطيتها العقد في ظهيرة أحد الأيام، فابتسمت إليَّ وقالت إنني فتاة بارة.

يتولى الكثيرون منا مهمة الحفاظ على سعادة الطرف الآخر، وهي مسئولية ضخمة والتي بها فوائدها رغم ذلك. فقد وجدت "كارين" طريقة لتشعر من خلالها بالقوة واكتشفت طريقة لتجعل أمها سعيدة - وتتأكد من أن عالمها لم يَنْهَرْ.

من الصعب تجاهل ميول متلازمة أطلس عند شخص ما. فابنة "كارين"، التي كانت تبتزها من خلال تذكيرها بالألم الذي عانته في حادثة سيارة منذ أعوام، رأت الطريقة التي تستجيب بها أمها لجدتها - ومعظم الأشخاص الآخرين في حياتها. لقد كان من السهل بالنسبة لـ"ميلاني" تفعيل مثيرات تحمل المسئولية.

أنا و"ميلاني" مقربتان من بعضنا، وأنا أعرف كم أنه من الصعب عليها أن تنجح في تنفيذ البرنامج وتحافظ على تعافيها من الإدمان. ولولا الحادثة والندوب، لكانت أقوى. أنا ممرضة وأعرف مظاهر الألم، و أتمنى لو كنت أستطيع أن أجنبها إياه. وبما أنني لا أستطيع ذلك، فيجب عليَّ أن أحميها. هذا واجبي كأم. أنا لا أحب الضغط الذي تمارسه عليَّ، لكني أريدها أن تحظى بما لم أحظ به. فأنا أحبها وأحب أحفادي كثيرًا! هل تعرفين أنها تهددني بألا تدعني أراهم عندما تكون غاضبة مني؟ يجب أن تظل عائلتي متماسكة، وإذا كنت أنا الشخص الذي يجب عليه أن يلم شملهم، فسأفعل.

مثل كثير من المصـــابين بمتلازمة أطلس، لم تكن لدى "كارين" أية فكرة عن أين تبدأ وتنتهي مسئوليتها عن الآخرين؛ لأنه كان قد تم إخبارها منذ وقت بعيد بأنه من المفترض أن تعتني بالجميع باستثناء نفسها.

اللوم والمسـئولية مرتبطان ارتباطًا وثيقًا، ومن الصعب رؤية الحدود التي تفصـل بينهمـا. وعندما عملـت مع "كارين" علـى وقف اسـتجابتها التلقائية "أنـت محـق - أنا أسـتحق اللوم. أنا أدين لك بتعويضـات"، بـدأت "كارين" - لأول مـرة فـي حياتها كشـخص بالغ - في تحديد كيفية إفسـاح المجال في عالمهـا لاحتياجاتهـا، وتحديد نطـاق المسـئولية التي تريـد أن تتحملها عن المحيطين بها.

القلب المرهف

الرأفـة والتعاطف يحثـان على الطيبة؛ بل والإحســان، ونحـن لا نحترم كثيرًا الأشـخاص الذيـن يفتقـرون لهمـا. ومن الصـعب تخيـل كيف يمكـن *لهاتين* الصفتين أن تكونا ضارتين. لكن الرأفة قد تتحول لإحساس غامر من الشفقة بحيث يدفعنا إلى التخلي عن سعادتنا من أجل شخص آخر. كم مرة قلنا: "لا أسـتطيع أن أتركه لأنني أشـعر بالأسى الشـديد عليه" أو "نظرت إليَّ والدموع تنهمر على وجهها وسـأفعل أي شـيء تريده" أو "أنا دائمًا أستسلم لها، لكنها تعيشـ حياة عسـيرة للغايـة ..." نحن نقع في شـباك الاحتياجـات العاطفية للشخص الآخر ونفقد القدرة على تقييم المشكلات ورؤية الطريقة التي نحقق بها أفضل النتائج.

لمـاذا يمتلـك بعضـ الأشـخاص القـدرة على الشـعور بالتعاطـف تجاه المشـكلات أو المعاناة ويقدمون المسـاعدة الملائمة، في حيـن أن آخرين - ذوي القلوب المرهفة - يشـعرون بأنهم مجبرون على التحول لأبطال خارقين ويقدمـون كل مـا لديهم لوقـف هذه المعانـاة - حتى لو كان عليهم التضـحية باحترامهم لأنفسـهم أو صـحتهم؟ وكما رأينا إلى الآن، أينما يوجد إحسـاس قهري للتصرف واستجابة تلقائية والتي ربما تؤثر سلبيًا علينا، فغالبًا ما يكون هناك مثير استجابات يمتد بجذوره.

قوة الشفقة

نشأت عميلتي "باتي" - الموظفة الحكومية التي قابلناها في الفصل الثاني - في منزل لم تشعر فيه بسعادة معظم سنوات طفولتها. كانت أمها تعاني مما بدا أنه اكتئاب عميق وعادة ما كانت تختفي في غرفة نومها لساعات، بل وأحيانًا لأيام. وكانت "باتي" عادة ما تمزح قائلة: "لقد كانت أمي نائمة طوال طفولتي بالكامل"، لكنها تتذكر أنها كانت دائمًا مدركة لحضور أمها واحتياجاتها، وكانت تحاول أن تلعب بهدوء كي لا تزعجها.

لقد كنت دائمًا مستقلة، لكنني كنت قلقة عليها. لم تكن أمهات الآخرين مريضات طوال الوقت، لكن أقل قدر من الإزعاج كان يجعل أمي تأوي إلى الفراش. كنت منسجمة بحق مع نظام حياتها؛ إذ كنت أستطيع أن أعرف عن طريق الصوت من خلف باب غرفتها ما إذا كانت مستيقظة أم نائمة، وكنت أستطيع أن أعرف ما إذا كانت تنام بشكل جيد أو ما إذا كانت مضطربة. وإذا كان يبدو من صوتها أنها نائمة، كنت أنظر إليها وأنصت إلى صوت أنفاسها لأتأكد من أنها على ما يرام. كان ذلك جزءًا من وظيفتي عندما لم يكن أبي موجودًا.

كان ذلك بمثابة ميدان للتدريب معد خصيصًا لـ "باتي" لتتمتع بقلب مرهف. عندما نكون على احتكاك مباشر بأحد الأبوين أو أي شخص مهم آخر كثير المتطلبات المادية أو العاطفية، نصبح حساسين للغاية لتلميحاتهم. كل رفرفة للعين وتنهيدة صغيرة وتغير في الصوت يصبح محملًا بالمعاني، ونحن نتفاعل - كما فعلت "باتي" - مع الفروق الدقيقة لنمط تنفس شخص نائم. لكن الأطفال مثل "باتي" لا يمكنهم المساعدة بأي شيء.

وكما رأينا، يصر الكثير منا وهم أطفال على تحسين الوضع عندما يكبرون، ومن الشائع بيننا أننا نعيد تمثيل مشاهد من طفولتنا لنتأكد من أنها صارت بالشكل الملائم بما أنه قد أصبحت لدينا القوة لمعالجتها الآن.

أتعرفيـن تلك العبارة المبتذلة: "أنت تتزوج من يشـبه أباك أو أمك"؟ أنا كنـت متزوجة بأمي! من الواضـح أن "جو" ليسـ مكتئبًا كأمي- في الواقع، ما أحبـه فيه هو مدى حماسـه عندما يكون سـعيدًا. لكنه كان متقلـب المزاج. لـ "جو" نفس طريقة أمي في التنهد، وحتى طريقة مغادرته للاستلقاء في غرفته عندمـا يكـون منزعجًـا، وعندما يقوم بهـذا، كل ذلك التدريـب القديم الذي تلقيته يدخل حيز التنفيذ. قال لي "جو" إنه يعتقد أنني أستطيع قراءة أفكاره؛ فعندما يبدأ الحزن في الظهور عليه، أستطيع فهم المشكلة أو أطرحها للنقاش بطريقة لا يستطيع أحد غيري القيام بها. عندما تعرفنا على بعضنا لأول مرة، أعجبني الإحسـاس بأننا مناسـبان لبعضنا واسـتطعت أن أجعله سعيدًا. لكنه بدأ يتوقع مني أن أكون قارئة أفكار، ولقد أصبح الموضع سخيفًا.

أصبح البقاء معه مثل اصطحاب طفل صغير إلى متجر ألعاب. أنتِ تعرفين كيف أن بعض الأطفال يختارون شـيئًا غالي الثمن - لن تسـتطيعي شـراءه - ويتشـبثون به كأنه ملك لهم؟ وعندما تعيده إلى الرف يتصرفون وكأنك أخذت منهم أعز أصـدقائهم؟ أنا الشـخص الذي سيشـتري الشيء اللعين كي يجعل الطفل يبتسم. أليس ذلك مريعًا للغاية؟

هنـاك فوائد كبيرة للتمتع بقلب مرهف، ذلك القلب الذي يجلب السـعادة إلـى الأرواح المسـكينة التي تعاني. فأنت تصـطحب الشـخص الآخر من قاع مستنقع اليأس وتعود به إلى أرض الحياة، وهي تقريبًا رحلة أسطورية. إن متعة "المساعدة" تعمينا في كثير من الأحيان عن حقيقة أن الكثير من التصرفات المثيـرة للشـفقة تعـد تلاعبًا: أعـط المتلاعبين مـا يريدون وسـترى مفعول السحر! لقد تم شفاؤهم.

ومـرة أخـرى، تكثـر المفارقـات عندمـا يقابـل المعانـون الأشـخاص المسـتهدفين ذوي القلوب المرهفة. ويشعر المسـتهدفون بأنهم مغلوبون على أمرهـم فـي مواجهة المعاناة. لكـن عندما يوافقون على كل مطلب مصـحوبًا بالدمـوع، يزدادون بؤسًـا ويعجزن عن إيقاف المعاناة الشخصـية النابعة من تجاهل احتياجاتهم الخاصة.

متلازمة الفتاة الجيدة

عندمـا ألقت "زوي" نظرة إلى الـوراء على حياتها بحثًا عن مكان ربما قد تكون فيه أحد مثيرات الاستجابة، لم تجد أية صدمات؛ حيث قالت إن طفولتها كانت سعيدة وكانت عائلتها تدعمها.

السـبب الوحيد في عدم تأقلمي بشـكل مثالي هو أنني لـم أكن هادئة كما يُفترض للفتاة أن تكون. وكان لديَّ حس تنافسـي عالٍ وكنت دائمًا أحب الفوز. وقد تسبب ذلك في انزعاج والديَّ؛ فعندما كنت أحسنٍ من أدائي في المدرسة، كان والدي يقولان إنني أتفاخر بنفسي. فهمت أخواتي الرسالة، ولم يبد عليهن قط أنهن يسعين جاهدات إلى أي شيء، لكنني كنت مختلفة. كان أفراد عائلتي يقولـون دائمًا إنهم فخورون بي، لكن ليس من طبيعة الفتيات أن يجذبن إليهن الانتباه بمثل هذه الطريقة الصاخبة.

قضـت "زوي" أعوامًـا وهي تتخفى عن الأنظار وحاولـت ألا "تظهر بقوة" في أوساط يكون فيها تشـجيع النساء على المشاركة منخفضًا. لكن عملها قد لفـت الانتباه، وعلى الرغم من أنها لـم تتوقع أن تكون مديرة، فهناك الآن ١٠ أشخاص يعملون تحت إشرافها.

كان الطريق وعرًا أمام النساء، وأمامي أنا شخصيًا؛ ولذا أقسمت على أن أنجز العمل بطريقة مختلفة. أعتقد أن هناك متسـعًا كبيرًا من اللياقة والرأفة فـي بيئة العمل، وأنا أردت دائمًا أن ينظر الأشـخاص العاملون تحت إشـرافي كصـديق كما ينظرون إلي كمدير. أنا لسـت مهتمة باستعراض قوتي أو فرض إرادتـي على الفريـق. من قال إنه يجب أن تترك إنسـانيتك عند الباب عندما تكون في موضع قيادي؟

كانت "زوي" دائمًا فخورة بقدرتها على تقديم النصـائح والدعم للنسـاء الأخريـات. كانـت "زوي" تشـعر بالراحـة في ذلـك المجـال. "زوي" النبيلة العطوفـة. "زوي" المرشـدة. "زوي" الصـديقة المتاحة دائمًـا للجميع. وهي

تفوقت بفخر في امتلاك قلب مرهف، ولم ترد أن تتخلى عما اعتبرته أفضل صفاتها بينما كانت ترتقي درجات السلم الوظيفي.

وفي سعي "زوي" لكي تكون شخصًا جيدًا وكذلك مديرًا جيدًا، قامت بعمل صداقات مع بعض الأفراد من طاقم عملها، وبالأخص "تيس". كانت الاثنتان تتناولان العشاء معًا بصفة منتظمة وتذهبان إلى المسرح كثيرًا، وهو شغف مشترك بينهما. ونظرًا لعلاقتهما الاجتماعية، كان من الصعب جدًّا على "زوي" أن "تلعب دور المدير" مع "تيس" وأن ترفض لها طلبًا. وكما رأينا مع "تشارلز" و"شيري"، فإن الارتباط بشخص ما على المستويين المهني والشخصي - حتى لو كانت مجرد صداقة وليس بها عنصر الرومانسية - يكون دائمًا معقدًا وعادة ما ينتهي على نحو سيئ، وخصوصًا عندما يكون لأحد الطرفين سلطة على الآخر.

في حالة "تشارلز" و"شيري"، كان المدير هو المبتز عاطفيًّا، وهو سيناريو متوقع ونمطي. لكن في حالة "زوي"، كانت المديرة تمتلك بعض مثيرات الاستجابة الحساسة، وهو ما هيأها لكي تصبح هدفًا لابتزاز موظفة تعمل لديها.

هي لا تتوقف عن طلبها لإسناد المزيد من المسئوليات. وتقول إنني من المفترض أن أكون صديقتها؛ فكيف أتخلى عن مساعدتها؟ وعندما أحاول إقناعها بأن الصداقة ليست لها علاقة بمسئولياتي تجاه الشركة، تخبرني بأنني تركت منصبي يستحوذ على تفكيري وأنني أريد استعراض قوتي. يا إلهي! ألا يبدو ذلك مألوفًا بالنسبة لي. أنا لا أريد أن يخاف مني الناس أو يعتقدوا أنني متبلدة المشاعر. أفلا هذا أمر يفقدني صوابي!

لم تكن "زوي" قد حلت بعد الصراع داخلها بين ذلك الجانب منها الذي يريد أن يكون ناجحًا والجانب الذي يهتم أكثر بأن يكون محبوبًا. كانت "زوي" تعاني متلازمة الفتاة الجيدة - وهو مرض يصيب الكثير من النساء في العصر الحالي اللاتي لا يزلن يحملن مخاوف عميقة بشأن قدرتهن على أن يكن أقوياء وناجحات وفي الوقت نفسه محبوبات. وبسبب تناقضها بشأن

الطريقة التي "من المفترض" أن تتصرف بها، فتحت "زوي" الباب على مصراعيه أمام الابتزاز فدخلت "تيس" منه مباشرة.

وجدت "تيس" أن "زوي" بمثابة أرض نفايات مثالية مستعدة للإنصات لشكواها التي لا تنتهي. لكن عندما يكون لدى "زوي" شيء ملح تقوم به، أو تكون غير قادرة على قضاء بعض الوقت مع "تيس"، ستذكرها بالآتي: "أنتِ الشخص الوحيد الذي يمكنه مساعدتي. لن أستطيع النجاح بدونك". كان ذلك بمثابة لحن موسيقي يُعزف على أسماع "زوي". فهذه هي الطريقة التي حصلت بها على الحب في الماضي - باهتمامها وعطفها ودفئها ووقوفها الدائم بجانب الأشخاص الذين يحتاجون إليها. لكن الموسيقى كانت مليئة بالنشاز لأي شخص يريد تجنب الابتزاز العاطفي. كانت "زوي" بحاجة إلى توسيع تعريفها للعطف ليشملها هي شخصيًا.

المتشكك في ذاته

من الصحي أن نعترف أننا لسنا مثاليين ومن الوارد أن نرتكب الأخطاء. ولكن التقييم الذاتي الصحي يمكن أن يتحول بسهولة إلى انتقاص من الذات. فعندما نواجه انتقادًا من شخص آخر، قد نختلف في البداية، ثم نعتقد أن مقاييسنا ومعاييرنا خطأ. كيف نكون على صواب إذا كان شخص مهم بالنسبة لنا يقول إننا مخطئون؟ ربما نحن مخدوعون. نحن نعرف أننا رأينا ومررنا بتجارب، لكننا لا نثق بذلك، فنتجاهل باستمرار حقيقة أفكارنا ومشاعرنا ورؤانا، تاركين للآخرين مهمة تحديد الشخصية التي ينبغي أن نكون عليها.

هذا أمر شائع عندما نتعامل من رموز للسلطة في حياتنا وبالأخص والدينا. ومرة أخرى الأمر متعلق بالعبارة الشهيرة "الأب يعرف أكثر". لكن يمكن لهذا أن يحدث أيضًا مع حبيب أو صديق نقدره ويصادف أن يكون هذا الشخص مبتزًا. إننا نمنح هؤلاء الأشخاص المثاليين السلطة والحكمة ونؤمن بأنهم أكثر ذكاءً وحكمة وصوابًا منا. وربما لا يعجبنا ما يفعلونه، أو نرى ما يطلبونه منا إجحافًا، ولكن نظرًا لافتقارنا للثقة بأنفسنا، فنحن نسمح لهم بفرض طريقتهم ولا نشكك في مطالبهم أو رؤيتهم للواقع (وهذا ينطبق على

النساء خاصةً واللاتي تلقين في مرحلة مبكرة رسالة مفادها أنهن مخلوقات عاطفية ومن ثم فإنهن يغفلن عن الأشياء المهمة، في حين أن الرجال أعلى منزلة منهن؛ فهم سادة العقل والمنطق).

عندما نعزو الحكمة والذكاء إلى شخص آخر - وهذا ما نفعله بالتأكيد إذا كنا لا نثق بأنفسنا - فمن السهل بالنسبة لهم أن يحافظوا على شكنا في أنفسنا نشطًا. *فهم يعرفون أكثر، والأهم أنهم يعرفون ما هو الأفضل بالنسبة لنا*.

عندما تبدو المعرفة خطيرة

قد يأتي الشكك في الذات على هيئة: "أنا أعرف ما أعرف، لكن لا يمكنني تصديقه". فمعرفتنا تجعلنا نشعر بعدم الراحة والخطر، ونحس أننا لا نستطيع مواجهة التغيرات التي سيتحتم علينا القيام بها إذا تقبلنا تصوراتنا كحقيقة.

بالنسبة لعميلتي "روبرتا" التي تعرضت لضرب مبرح من أبيها، ثم لضغط من عائلتها عندما قررت أن تتحدث عن هذا، كان من الصعب للغاية أن تتمسك بموقفها؛ حيث قالت لي: العائلة بأسرها تقول إني مخطئة. ماذا لو كانوا محقين؟ كيف يمكن أن أكون أنا الوحيدة المحقة؟ ماذا لو كنت قد تخيلت كل هذا؟ ماذا لو كنت قد بالغت في الأمر؟

عادة ما يعتمد ضحايا إساءة المعاملة على الشك في الذات ليحموا أنفسهم من رعب ماضيهم. ومن بين العبارات التي سمعتها كثيرًا: "ربما لم يكن الأمر سيئًا كما اعتقدت"، "ربما أنا أبالغ في رد فعلي"، "ربما لم يحدث هذا الأمر على الإطلاق"، "ربما كان الأمر مجرد حلم". كانت "روبرتا" تحتاج إلى التشبث بالحقيقة، لكن قبضتها كانت تفلت في بعض الأحيان.

لا يمكن أن أخسر عائلتي بالكامل بسبب هذا. لقد حاولت طوال حياتي أن أفعل شيئًا مهمًا بالنسبة لهم لكي يلتفتوا إلي، لكنهم لم يلتفتوا إلَيَّ قط. كان أخي قرة عين والديَّ لأنه كان الابن البكر، لكن عندما جئت، كنتُ مجرد طفلة بدينة، ولم يستطع أبي تحمل ذلك. فقد كرهني من أول يوم. كل شيء أفعله خطأ. لا أحد يصدقني. أنا فقط أريد منهم أن يحبوني، وهم يكرهونني الآن. لا بد أنني مجنونة لأنني خضت في هذا. ربما هم محقون.

كادت "روبرتا" ترضـخ للضـغط الذي مارسـته عائلتها عليهـا لتتراجع أو تقاطعها العائلة. فأصبحت "روبرتا" كبش فداء العائلة.

من الشـائع أن يصـبح شـخص ما انعكاسًـا لكل الأخطاء التي وقعت في العائلة. كانت "روبرتا" بمثابة مسـتودع لإنكار العائلة وسـريتها، وتحتم عليها أن تمتص لوم العائلة وتوترها وقلقها وشـعورها بالذنب كي يظل الآخرون في حالـة توازن. وعلى هذا المنوال، لن يعرف أحد من العائلة التفكير في شـيء عن مدى تردي أوضاع أفرادها.

من الصـعب أن تؤمن بأن تصوراتك صحيحة في حين يخبرك الأشخاص الذين تحبهم بأنك مجنون أو مخطئ أو مريض، لكن مع الدعم والعمل الدءوب، وجدت "روبرتا" الشجاعة لتقف على أرض ثابتة؛ فلو لم تتخلص "روبرتا" من الشـك الذي لازمها لفترة طويلة، لصـار شفاؤها من رابع المستحيلات. ومثل كل الأنماط السـلوكية التي تعرضـنا لها، فإن هذا لم يجعلهـا آمنة، بل جعلها حبيسة نمط معين.

ولعل صـراعك للتمسـك بما تعرفه، أو حتى إدراك أنك تسـتبعد التركيز على نفسـك، ليس كبيرًا مثل صـراع "روبرتا"، لكنه إلى حد كبير على القدر نفسـه مـن الأهمية. ومثلمـا كان إدراك "روبرتا" لحقيقتها الخاصـة مسـألة حاسـمة لصـحتها النفسـية، فإنه بالنسـبة لمعظمنا الطريقة الوحيدة لإنهاء الابتزاز العاطفي.

مسألة توازن

جميع الأنماط السـلوكية التي رأيناها هي آليات بقاء اخترناها لنُبقي أنفسـنا آمنين. تكمن المشـكلة في أننا لم نتوقـف يومًا لمراجعة وتحديث هذه الآليات التي صار معظمها عتيقًا. فعندما نحافظ على توازن هذه الأنماط ونستخدمها بالتبادل مع سلوكيات أخرى، فإن أيًّا منها لن يضعنا أبدًا في خانة "مستهدف مفضـل" للمبتزين عاطفيًّا. فتجنب الصـراع وصنع السـلام وحتى القليل من الشـك في الذات لن يضرك - طالما أنك لا تجعلهم الدرع التي من المفترض أن تحميك من المشـاعر التي تعتقد أنك لا تسـتطيع تحملها. إذا كنت صـانعًا للسـلام ولكنك لا تقبـل الحلول الوسـط عندما يتعلق الأمر بإيمانك الشـديد

بعـدم قدرتـك على تنفيذ ما يطلبه شـخص آخر منك؛ فلا مشـكلة في ذلك. لكن إذا تركت هذه السمات تتحكم فيك باستمرار، فأنت تمسك بحبل يجذبك مباشرة إلى بحر من الابتزاز العاطفي.

نحن من يدرب المبتز

يتطلـب الابتزاز تدريبًا وممارسـة. مـن يقدم هذا التدريـب؟ أنت. من غيرك يستطيع أن يخبر المبتز بدقة ويقين مطلقين التالي: هذا هو ما يؤثر فيَّ. وهذا هو نوع الضـغط الذي أستسـلم له دائمًا. هذه هي أكثر أداة مناسـبة لكشـف الموضع الأكثر حساسية لديَّ.

أنت على الأرجح لا تتذكر أنك قدمت درسًـا خاصًّـا في الابتزاز العاطفي، لكن المبتزين عاطفيًّا يسـتقون معلوماتهم من اسـتجابتنا علـى اختباراتهم، ويتعلمون مما نفعله ومما لا نفعله. ستسـاعدك القوائم التالية على تحديد إلى أي مدى أصبحت مدربًا شخصيًّا بارعًا للمبتزين الموجودين في حياتك.

عندما تتعرض لضغط من مبتز، هل:

- تعتذر
- "تفكر بعقلانية"
- تجادل
- تصرخ
- تستجدي
- تغير أو تلغي خططًا أو مواعيد مهمة
- تتنازل وتأمل بأن تكون هذه المرة هي الأخيرة
- تستسلم

هل تجد من الصعب أو من المستحيل أن:

- تدافع عن نفسك؟
- تواجه ما يحدث؟

- تضع حدودًا؟
- تخبر المبتزين أن سلوكهم غير مقبول؟

إذا أجبت بـ نعم عن أي من هذه الأسئلة، فأنت تتصرف كأنك مدرب وممثل مشارك في دراما الابتزاز. في كل يوم، من حياتنا نعلم الناس كيف يعاملوننا من خلال إبداء ما نقبله وما لا نقبله. وربما نعتقد أننا نستطيع جعل هذا التصرف المزعج الذي قام به شخص آخر يختفي إذا تجاهلناه أو لم نحدث جلبة بخصوصه، لكن الرسالة التي نبعث بها عندما لا نكون صريحين بشأن ما هو غير مقبول هي: " لقد نجح الأمر. قم به مرة ثانية".

الأمر يبدأ بالأشياء الصغيرة

ما لا يدركه الكثيرون منا هو أن الابتزاز العاطفي يُبنى على سلسلة من الاختبارات. فلو نجح على نطاق ضيق، سنراه مرة أخرى بشكل أكبر؛ لأننا عندما نستسلم إلى الضغط أو المضايقة، فنحن نقدم تعزيزات إيجابية، ومكافأة على السلوك السيئ. الحقيقة المرة هو أنه في كل مرة ندع شخصًا ما يقوض كرامتنا وسلامتنا، فإننا نُعد متواطئين معه ونساعده على إلحاق الأذى بنا.

إننا نعيش وهم أن الابتزاز العاطفي ينبثق في حياتنا في طوره الكامل مثل إعصار، كأنه نابع من العدم فيسقطنا أرضًا بقوته وغضبه. فنسأل أنفسنا: "كيف يمكن للشخص الآخر أن يتغير هذا التغير الكبير؟ كيف أصبحت توترات الأمور فجأة على هذا النحو؟ وأحيانًا يكون دخول الابتزاز العاطفي إلى علاقة *مفاجئًا*، لكنه عادة ما يتزايد ببطء، ويحرز تقدمًا بمرور الوقت لأننا نسمح له بذلك.

بدأت "ليز" في التحدث إليَّ عن مشكلاتها مع زوجها "مايكل"، من خلال وصف مدى الخوف الذي شعرت به من تهديداته لها بأن يعاقبها. لكن عندما ألقت نظرة إلى الوراء، أدركت أن قبل وقت طويل من حدوث الأزمة الكبيرة بينهما، كانت تسمح لـ "مايكل" بالإفلات من محاسبته على أحداث صغيرة تُعد ابتزازًا عاطفيًّا غير واضح.

لطالما كان "مايكل" مهووسًا بالكمال، فهو واحد من أولئك الأشخاص الذين إذا حددت معهم ميعادًا للمقابلة وتأخرت عن موعدك خمس دقائق، فإنهم يغادرون كي يتأكدوا من أنك قد تعلمت درس الحفاظ على المواعيد بدقة. كان يجب عليَّ أن أفهم هذا الأمر عندما بدأ في ترتيب مجلاتي على الطاولة وينتقدني إذا لم تكن المجلات مرتبة. كانت قواعده - وهو لديه قاعدة لكل شيء تافه - مصدرًا للتوتر بيننا من أول دقيقة عشنا فيها معًا. وعندما أنجبنا التوأمين، كان الأمر لا يطاق. حاولي أن تبقي المنزل نظيفًا ساطعًا وفيه طفلان يتعلمان المشي! لكن الواقع لم يكن يعني شيئًا لـ "مايكل"؛ فقد ظل يخبرني بأنه يريد المنزل منظمًا بطريقة معينة. كيف كان يخبرني بذلك؟ كانت له أساليبه الخاصة.

أتذكر أنه في أحد الأيام تركت بعض الأطباق في الحوض بدلًا من وضعها في غسالة الأطباق. وعندما وصلت إلى البيت، كان "مايكل" قد كومها على بعضها على الأرض. لم أصدق ذلك - لكنني لم أفعل شيئًا، بل سكت على مضض والتقطت الأطباق من الأرض.

استنتجت "ليز" سريعًا بأنها مخطئة وأنها تستحق غضب "مايكل"، لكنها كانت الشخص الذي يتولى تدريب "مايكل" بهذه الطريقة. وقد لاحظ "مايكل" إلى أي مدى كان عقابه فعَّالًا.

والآن، وأنا أفكر في الوضع، فإن الأمر يبدو كأن "مايكل" كان يجد دائمًا طريقة لتصحيح أخطائي. ففي مرة غادرت دون أن أغلق باب الجراج، وعندما عدت إلى المنزل، كان "مايكل" قد عطل جهاز فتح الباب تلقائيًّا، وبالتالي كان عليَّ أن أخرج من السيارة وأفتح الباب بنفسي. كان هذا مثل واحدة من تلك العقوبات التي يعتقد والداك أنه من المفترض ألا تنساها. وقد أقنعني "مايكل" بأنني خرقاء وغير مسئولة وأم سيئة، وشعرت بذنب شديد واعتذرت في النهاية.

عقوبات بسيطة مثل التي كان يقوم بها "مايكل" تجردنا من كرامتنا وسلطتنا كأشخاص بالغين. هي تعادل ضرب الأطفال على الأرداف، وهي

تصــرفات تصــغر منا كأشــخاص بالغين كأننا أطفال صــغار ذوو طباع سيئة يحتاجون إلى من يلقنهم درسًــا. وكما اكتشــفت "ليز"، فإن الذنب الذي نشعر به بســهولة يصبح إحساسًــا فحواه "أنا شخص ســيئ؛ ولذا فأنا أستحق هذه المعاملة".

ومــع أزيــز مثيــرات الاســتجابة لــدى "ليــز"، لم تفكــر حتى فــي أن تدع "مايكل" يرى مدى انزعاجها، ولم تفكر في مواجهته. لكنها كانت من خلال إخفــاء مشــاعرها تدرب "مايــكل" ليزيد من ســلوكه العقابــي لإبقائها تحت ســيطرته. يعرف المبتزون الحــدود التي يمكنهم بلوغها مــن خلال ملاحظة الحدود التي نســمح لهم بتجاوزها. إننــا لا نعرف ما كان من الممكن أن يحدث لو كانت "ليز" قد قضــت على هذا الســلوك في مهده. ونعرف أيضًا أن "ليز" علمته أنــه إذا عاملها كطفلة وأهانها وهددها، فإنه سيحصــل على ما يريده. كانت عقوبات "مايكل" متكررة، بل ومتصاعدة، إلى أن وصلت في النهاية إلى ذروة مؤلمــة ومخيفة عندما هددها بأن يمنع عنها الأموال ويأخذ الأطفال إذا حاولت أن تتركه.

مــن الناحية الظاهرية، لا يبدو وجود علاقة بين فصــل جهاز فتح الجراج والتهديدات الأكثر جرأة التي جاءت بعد ذلك، لكن الحوادث الأولية كانت تبدو مثل نزلة البرد التي يمكن أن تقود إلى التهاب رئوي أحداثًا خطيرة عندما يتم تجاهلها وعدم معالجتها.

وكما يكتشــف كل الأشــخاص المســتهدفين، فــي الابتــزاز العاطفي يكون الحاضر مقدمة للمستقبل؛ فما تعلّمه اليوم سيعود غدًا ليطاردك.

الابتزاز الذاتي

على الرغم من عنوان هذا الفصل، فإن الابتزاز أحيانًا يتطلب شخصًا واحدًا؛ إذ يمكننــا بســهولة القيام بكل عناصــر الابتــزاز وحدنا - ابتــداءً من الطلب مرورًا بالمقاومة والضــغط والتهديدات؛ فنكون بمثابة المبتز والمستهدف في الوقت نفسه. وهذا يحدث عندما يكون خوفنا من الرد السلبي للآخرين قويًا، ويســيطر علينا خيالنــا. فنفترض أننا إذا طلبنا ما نريده، فإنهم ســينتقدوننا

وسينسحبون وسيغضبون، ونتمسك بحماية أنفسنا لدرجة أننا لا نقدم على أية مجازفة، حتى المجازفة البسيطة المتمثلة في سؤال الشخص الآخر "ما رأيك إذا قمتُ..."

دعني أوضح لك ما أعنيه.

كانت صديقتي "ليزلي" تحلم بالذهاب في رحلة إلى إيطاليا منذ أكثر من عام، واتخذت الترتيبات اللازمة مع صديقاتها وحجزت تذاكر الأوبرا. لكن منذ ستة أشهر، تطلقت ابنتها "إلين"، وساعدتها "ليزلي" بإقراضها أموالًا بين الحين والآخر ورعاية طفلي "إلين" الصغيرين. كان كل من "ليزلي" و"إلين" قد مرتا بأوقات صعبة، لكنهما أصبحتا أكثر قربًا من بعضهما منذ طلاق "إلين"، وكانت "ليزلي" سعيدة بالصداقة الجديدة التي نشأت بينهما.

قالت لي "ليزلي": "لا يمكنني القيام بأي شيء يعرض تلك الصداقة للخطر. وأنا أعرف أنني إذا ذهبت في هذه الرحلة، فستغضب وستعتقد أنني أتصرف بأنانية. كيف لي أن أسافر بينما "إلين" تعاني وتحتاج إلى مساعدة؟". ربما كانت ابنة "ليزلي" ستتقبل الأمر جيدًا إذا أخبرتها أمها عن الرحلة، لكن "ليزلي" رفضت أن تقدم على المحاولة، وفضلت أن تؤجل الإجازة التي كانت تحتاج إليها بشدة.

كم مرة حرمنا أنفسنا من شيء معقول وفي حدود إمكانياتنا لمجرد أننا نخاف رد فعل الآخرين؟ نحن ننحي جانبًا أحلامنا وخططنا لأننا "متأكدون" أن شخصًا ما سيعترض - على الرغم من أننا لم نحاول طرح أفكارنا من قبل. نحن نريد شيئًا، لكننا نقاوم أنفسنا ونضغط عليها عن طريق اختلاق العواقب السلبية، ونمنع أنفسنا من القيام بما نريد القيام به. فنخلق الضباب الخاص بنا، وهذا هو الابتزاز الذاتي.

ربما تكون لدينا تجارب مع آخرين تبرر مخاوفنا من ردود أفعالهم، لكننا في كثير من الأحيان نضع افتراضات غير واقعية تمامًا. وربما حتى نغضب من أشخاص يمنعوننا من القيام بأمر ما لا يعلمون عنه شيئًا. فنحن نخطو بعناية حول مثيرات الاستجابة ونحبس أنفسنا في نمط آمن خانق من أنماط الابتزاز الذاتي.

تحذير

رجاءً لا تستعن بهذا الفصل كوسيلة تقسو بها على نفسك. فحتى الآن، أنت بذلت أقصى ما يمكنك بذله وفقًا لما تعرفه. أنت شخص واحد من كثيرين تشكل سلوكهم دون وعي. انظر إلى الشخص الذي كنت عليه بعين العطف، ثم استعن بهذا الفصل لتقدم لنفسك فهمًا عميقًا لعملية الابتزاز العاطفي والدور الذي لعبته فيها.

٧

تأثير الابتزاز

قد لا يشكل الابتزاز العاطفي تهديدًا للحياة، ولكنه يسلبنا أغلى ممتلكاتنا - نزاهتنا. والنزاهة هي مستودع قيمنا وبوصلتنا الأخلاقية، وهي التي توضح الصواب والخطأ بالنسبة لنا. وعلى الرغم من أننا نميل إلى اعتبار النزاهة والأمانة مترادفين، فإنهما في الواقع أكثر من ذلك بكثير. فالكلمة نفسها تعني "الكمال" ونحن نعتبرها المعرفة الراسخة بأن "هذا ما أنا عليه. وهذا ما أؤمن به. وهذا ما أنا مستعد للقيام به. وهذه هي الحدود التي أضعها".

لا يجد معظمنا مشكلة في عمل قائمة بما يفعله وما لا يفعله لإرشادنا. لكن إدماج تلك المعتقدات في نسيج حياتنا والدفاع عنها تحت ضغط الابتزاز العاطفي يُعد أكثر صعوبة. فنحن في أحيان كثيرة نزعن ونقوض نزاهتنا؛ ما يفقدنا القدرة على تذكر كيف يكون الشعور بالكمال.

كيف تبدو النزاهة؟ توقف لحظة لإلقاء نظرة على القائمة التالية - ربما تريد أن تقرأها بصوت عال - وتخيل أن كل عبارة من هذه العبارات تنطبق عليك معظم الوقت.

- أنا أدافع عما أؤمن به.
- أنا لا أدع الخوف يدير حياتي.
- أنا أواجه الأشخاص الذين تسببوا في إيذائي.
- أنا أحدد شخصيتي ولا أسمح للآخرين بالقيام بذلك.
- أنا أفي بالوعود التي أقدمها لنفسي.
- أنا أحمي صحتي النفسية والعاطفية.
- أنا لا أخون الآخرين.
- أنا أقول الحقيقة.

هذه عبارات محررة قوية يجب أن نطبقها على أنفسنا، وعندما تعكس هذه العبارات بصدق أسلوبنا في الحياة، فهي تعطينا نقطة توازن، إحساسًا مؤكدًا بالاتزان يحول دون انحرافنا عن مسارنا من خلال التوتر والضغوط التي تواجهنا باستمرار. عندما نستسلم للابتزاز العاطفي، فنحن نشطب بنودًا من هذه القائمة، واحدًا تلو آخر، من خلال أن ننسى ما هو الصائب بالنسبة لنا. وفي كل مرة نفعل فيها ذلك، فنحن نضحي بجزء من كياننا المكتمل.

عندما ننتهك هذا المعنى الجوهري لأنفسنا، فنحن نفقد إحدى أوضح القوى المرشدة في حياتنا؛ فنسير على غير هدى.

التأثير على احترام الذات

ضعيف. جبان. فاشل. أحمق. لدينا الكثير من الطرق لنصف بها أنفسنا عندما ننتهي من مقابلة مع أحد المبتزين عاطفيًّا بعد أن استسلمنا له مرة أخرى. ويصبح حكمنا على أنفسنا غائمًا لأننا نعاني ضباب الابتزاز، ونقول لأنفسنا: "لو كنتُ أتحلى بأي قدر من القوة، لما استسلمت. هل أنا حقًّا بهذا الضعف؟ ما خطبي؟".

ليست هناك حاجة إلى أن تكون متعنتًا أو أن تعنف نفسك إذا ما استسلمت أمام شخص ما بخصوص مسألة صغيرة نسبيًّا. فمعظمنا يدرك أنه يتحتم علينا في كثير من الأحيان أن نتساهل قليلًا ونتوصل لحلول وسط، وفي أوقات

كثيرة لا يكون الاستلام للضغوط سيئًا إلى هذا الحد. ولكن الاستدراج إلى أنماط الاستسلام لتفعل أشياء ليست في مصلحتك يؤثر سلبًا على نظرتك لنفسك. هناك دائمًا حد أقصى، نقطة إذا استسلمنا عندها؛ فإننا ننتهك أهم مبادئنا ومعتقداتنا.

كيف نخذل أنفسنا؟

الثمن الذي ندفعه بسبب تجاهلنا هذه النقطة أصبح واضحًا بشكل مؤلم لـ "ماريا" مع مرور الوقت. بعد بضعة أشهر من عملنا معًا، كانت هادئة على غير العادة في إحدى جلساتنا، وهذا اختلاف كبير عن أسلوبها الحماسي التقليدي. وعندما سألتها ما الخطب، أجابت ببطء قائلة:

أنا غاضبة من أشياء كثيرة جدًّا. أنا بالطبع غير سعيدة بما فعله "جاي"، لكن أكثر ما يضايقني هو ما فعلته بنفسي. أعرف أننا تحدثنا كثيرًا عن العائلة وكيف أنني احترمت ذلك دائمًا وأعطيته الأولوية في حياتي. لكن عندما أنظر في المرآة، أرى امرأة لم تحترم نفسها بما يكفي لتخبر زوجها: "أنا لن أدعك تحط من قدري أو قدر زواجي بخيانتك لي". أشعر كأنني خذلت نفسي حقًّا. فلقد قمت بكل شيء إلا الدفاع عن نفسي. ربما يجدر بي أن أرتدي شارة مكتوبًا عليها "احتقرني".

أوضحت لـ "ماريا" أنه على الرغم من أن الأمر لا يبدو كذلك بالنسبة لها، فإنها قطعت شوطًا طويلًا، وذكرتها بأنها عملت جاهدة لتصل إلى مرحلة اعترفت فيها باحتياجاتها واستطاعت مقاومة ضغوط نشأتها وبيئتها. ويعود جزء من توبيخ الذات الشديد الذي تشعر به إلى أنها رأت الصورة بوضوح، للمرة الأولى منذ أعوام - وربما في حياتها - أنها حظيت بإحساس واع قوي بالقيم التي احترمتها وعملت على حماية حقوق الآخرين ما عدا حقوقها هي.

حلقة مفرغة

احترام نزاهتنا وحمايتها ليس أمرًا سهلًا؛ حيث إن المبتزين يشوشون على نظام الإرشاد بداخلنا عن طريق إحداث ارتباك وجلبة، وبينما يفعلون

ذلـك، نبـدو كأننا نفقد التواصـل مع جوانـب المعرفة داخلنا، فـإذا بنا نوبخ أنفسنا حين ندرك أننا استسلمنا مرة أخرى.

"باتـي" - التـي تركت زوجهـا "جو" يقنعها بـأن تطلب سـلفة من عمتها الراقدة في المستشـفى - هي تجسـيد لمأزق المستهدف الذي يتعرض بشدة لضغوط ليستسلم في النهاية للابتزاز.

كان هذا وضعًا خاسـرًا لي في كل الأحوال. فلو لم أتصـل بعمتي، لشعرت بأننـي شـخص مريع للغايـة لأني خذلت "جـو". فهو عائل الأسـرة، وفي هذا الموقـف يطلب منـي خدمة صـغيرة في حين أنه يقوم بكل شـيء. بـدا الأمر منطقيًّـا للغايـة، لكن بعـد أن قمت به، شـعرت بأنني إنسـانة فظيعة.. مريعة وحقيرة. شعرت بأنني مستغلة وبلا إرادة، وهو ما كان صحيحًا.

وقعـت "باتـي" في المـأزق التقليـدي: "ملعـون إذا فعلتَ، ملعـون إذا لم تفعـل" الذي تسـبب في غرق عدد كبير من المسـتهدفين فـي عملية الابتزاز فـي دوامة إدانة الذات. وطالمـا أنها كانت تقبل فكرة "جو" بأن ما يريده على وجه الاسـتعجال هو "خدمة صـغيرة" تدين بها "باتي" له، فلم تكن تسـتطيع مقاومـة مـا كان يطلبـه - على الرغم مـن أنها، كما تقول هي: "أنا لسـت من نوعيـة الأشـخاص الذين يقومون بشـيء مثل هذا. من العاقل الذي سيتصـل بشخص قد خضع لتوه لجراحة ويستجديه طلبًا للمال؟".

لم تفقد "باتي" إحساسـها بما هو صحيح ومناسب، لكن نظرًا لاحتياجها للحفاظ على السـلام مع "جو"، تصرفت كأنها فقدته. وكنتيجة لذلك، انتاب "باتي" شعور غامر بالندم واحتقار الذات.

لكـن النتيجة المؤسـفة لمثل هـذا الجلد للذات تتمثل في أنـه يخلق دائرة مفرغة. فنحن تحت الضـغط نفعل شـيئًا لا يتماشى مع شخصيتنا. وندرك ما قد فعلناه ونحن في حالة صـدمة وعدم تصـديق ونبدأ في اعتقاد أننا بالفعل غير أكفاء كما جعلنا المبتزون نبدو. ثم بعد أن فقدنا احترامنا لأنفسنا، نصبح أكثر عرضة للابتزاز العاطفي لأن نستميت لننال رضا مبتزينا - وهو ما يثبت أننا لسنا سيئين للغاية. ربما نكون غير قادرين على التمسك بمعاييرنا، إلا أننا قادرون على الوفاء بمعاييرهم.

وكما قالت "باتي":

كنت خائفة من أنني إذا لم أتصل بعمتي، فسيتوقف عن حبي، وكنت خائفة من ألا أكون زوجة صالحة. وأنا كنت أحتاج إليه، وهو سيكف عن حبي، وأنا كنت سأخذله.

على الرغم من أن "باتي" انتابها شعور مريع تجاه إجراء المكالمة الهاتفية، لكن ذلك كان مريحًا لها أكثر من أن ترفض طلبًا لـ "جو". عندما كان أمامها أن تختار بين إحساسها بما هو صواب وما هو خطأ وبين الظهور بمظهر الزوجة السيئة، نحن نعرف الخيار الذي اتخذته.

التعليل والتبرير

ربما تصبح رغبتنا في حماية نزاهتنا مخيفة وموحشة؛ فهي تضعنا في خطر التعرض لانتقاد الأشخاص الذين نهتم بأمرهم، وربما تعرض العلاقة للخطر. أرادت "مارجريت" أن تتمسك بـ "كال" - مهما كلفها ذلك - ولذا فعلت ما يفعله الكثيرون ممن يتعرضون للابتزاز عندما يكون أمامهم الخيار بين أن يكونوا صادقين مع أنفسهم وبين الإذعان لما يريده الطرف الآخر: قامت بالتبرير.

حاولت "مارجريت" التوصل إلى "أسباب وجيهة" للقيام بما أراده "كال". فأخبرت نفسها بأن الذهاب للحفلات الماجنة ليس مشكلة كبيرة - لعل أفكارها *صارت* عتيقة ومتزمتة. فعلى الرغم من كل شيء، كان "كال" شخصًا رائعًا من نواح عديدة. واحتياج "مارجريت" لهذا التبرير المستفيض كان تحذيرًا لها بأنها تتخطى حدود ما تعرف أنه صحيح وسليم.

يتطلب الأمر الكثير من الطاقة الذهنية والعاطفية لإقناع أنفسنا بأننا يمكن أن نقبل شيئًا ليس صحيحًا وفقًا لمعتقداتنا. وتنشب حرب داخلية بين نزاهتنا وضغط المبتز. وكما هي الحال في جميع الحروب هناك خسائر وضحايا. وقد دفعت "مارجريت" ثمنًا باهظًا بسبب تبريراتها، ولقد عملنا معًا لإعادة بناء احترامها لنفسها وإسكات النقد الذي كان يصرخ داخلها وقمنا بتقوية تواصلها مع ذلك الصوت المرشد داخلها.

مهما كان قدر ارتباكنا أو شكنا في أنفسنا أو ترددنا فيما يتعلق بتعاملاتنا مـع الآخرين، فلا يمكننا إسـكات ذلك الصـوت الداخلي الـذي يخبرنا دائمًا بالحقيقـة. ولكن لعلنا لا نحب صـوت الحقيقة، وفي أحيـان كثيرة ندعه يهيم خارج وعينا، لكننا لا نتوقف طويلًا بما يكفي للإنصات إليه. وعندما ننتبه له، فهو يقودنا نحو الحكمة والنضـج والوضوح. وذلك الصوت هو الحارس الأمين على نزاهتنا.

كانت "إيف" قد سجلت في دورات تدريبية ستساعدها على الحصول على وظيفة واكتسـاب بعض الأمان المالي وهى تعمل على إعداد مشـوارها الفني. لكن تحت ضغط "إليوت"، انهارت خططها الواعدة.

كل مـا أردتـه هـو اكتسـاب بعض المهـارات كـي لا أكون مضـطرة دائمًا للاعتماد على شخص ما. كنت أفكر في أخذ بعض دورات الجرافيكس، دورات في الرسوم الكارتونية، كي لا يتحتم عليَّ الجلوس دائمًا بانتظار الحصول على عمولة كبيرة. لكنه كره ذلك بشـدة. وفي يوم مـا، وبالتحديد اليوم الذي كنت ذاهبة فيه لإجراء اختبار الكمبيوتر السـخيف هـذا، هدد بتناول جرعة زائدة من الدواء. كنت مصـدومة للغاية، وشعرت كأن أبشع كوابيسي قد تحقق. كان يجلس هناك وأمامه زجاجة ماء والكثير من عبوات الحبوب. كيف يمكنني أن أعود إلى الدراسة بعد ذلك؟ قلت لنفسي لا تفعلي هذا يا "إيف"، استمري في الدورات، لكنني .. انهارت. قلت، انظري، فليذهب هذا الأمر إلى الجحيم.

مثـل معظم المسـتهدفين من الابتـزاز، غاب عن ذهن "إيـف" حقيقة أن بعض أهـم الوعود نقطعها على أنفسـنا. لكن بالمقارنة مع ضـغط "إليوت"، واعتقادها بأنها مسئولة عن حياته، فإن تلك الوعود بدت تافهة تقريبًا.

كانـت تهديدات "إليوت" خطيـرة، ولم تكن "إيف" مسـتعدة بعد للتعامل معهـا، حتـى عندما يكـون الضـغط أخف وطـأة، فإن كثيـرًا من الأشـخاص المسـتهدفين ينكثون بالوعود التي قدموها لأنفسـهم. إن مـن أخطر تأثيرات الابتـزاز العاطفـي هو الطريقة التي يُضـيِّق بها عالمنا. وكثيـرًا ما نتخلى عن

الأشخاص والأنشطة التي نحبها كي نرضي الذين يبتزوننا، وخصوصًا لو كانوا مسيطرين علينا أو متطلبين بشكل مفرط.

لكن في كل مرة لا تأخذ الدورة التدريبية التي تريد أخذها، وفي كل مرة تتوقف عن السعي لتحقيق مصلحة ما أو رؤية أشخاص تهتم بأمرهم من أجل أن تسعد المبتز، فأنت تتخلى عن جزء مهم من نفسك وتنتقص من كيانك المكتمل.

التأثير على سعادتنا

إن الابتزاز العاطفي يتركنا مشحونين بالمشاعر المتأججة المكبوتة. كانت "باتي" ممتعضة للغاية من تلاعب "جو" - وهي مشاعر طبيعية تمامًا - لكن على الرغم من وعيها بما كانت تشعر به، لم تستطع الحصول على الراحة التي ستنبع من التنفيس عن غضبها وإحباطها. فمعظم الأشخاص المستهدفين من الابتزاز يميلون إلى كبت تلك المشاعر، فإذا بها تطفو على السطح من خلال جميع أشكال الكآبة: الاكتئاب، القلق، المبالغة في رد الفعل، الصداع - مجموعة كاملة من الأعراض البدنية والانفاعلية التي تحل محل التعبير المباشر عما نشعر به.

عندما استعانت معالجة "كاثرين" بالابتزاز العاطفي من أجل الضغط عليها للانضمام إلى مجموعة علاجية، امتلأت "كاثرين" بالغضب، ليس فقط من المعالجة بل أيضًا من صديقة مقربة تم توريطها في الموقف.

كانت صديقتي منضمة إلى المجموعة وبدأت في الضغط عليَّ أيضًا. اكتشفتُ لاحقًا أن "روندا" كانت قد طلبت منها أن تؤثر فيَّ، وبالتالي كان عليَّ التصدي لكل منهما. كنت أشعر بغضب شديد وأنني أتعرض لضغط مزدوج. لكنني لم أكن أشعر بالأمان للتعبير عن هذا الغضب بشكل مباشر؛ ولذا، ازددت اكتئابًا، وكانت التجربة برمتها فظيعة.

لقد تسببت "روندا" في كثير من الألم لي. لقد كنت ضعيفة للغاية في ذلك الحين، وهي لم تدعمني أو تؤيدني إطلاقًا. بل جعلتني أشعر بأنني أسوأ - أكثر

عجزًا وضعفًا. الحمد لله أنني تحليت بالحكمة لرؤية ما يحدث وابتعدت عنها.

وكما هي الحال مع "كاثرين"، فإن العديد من أهداف الابتزاز العاطفي يشككون حتى في حقهم في *الإحساس* بمشاعر معينة - خصوصًا مشاعر الغضب. وقد يحولون غضبهم إلى الداخل حيث يمكن أن يصبح اكتئابًا، أو ربما يبحثون عن مبررات ليخفوا مدى الغضب الذي يشعرون به. كانت "كاثرين" محظوظة لأنها استطاعت في النهاية أن تتجاوز اكتئابها والشك في ذاتها وتخرج من موقف خطير.

عندما تكون الصحة العقلية على المحك

كانت "إيف" واقعة في شراك علاقتها المدمرة مع "إليوت" لدرجة أنها بدأت تعتقد أن صحتها العقلية في خطر.

أنا أعرف أنني ورطت نفسي في متاعب. وكانت عواطفي منهكة لدرجة أنني كنت خائفة من أن يأخذوني ويضعوني في مصحة عقلية. كنت بالفعل أحتاج إلى الجلوس على كرسي هزاز وأتأرجح. وكنت أشعر كأنني سأفقد عقلي، ولم يكن بإمكاني أن أتحرر عاطفيًّا من "إليوت". كان ذلك مزيجًا مريعًا من الغضب والحب والشعور بالذنب.

عندما يكون الابتزاز عاطفيًّا قمعيًّا وغامرًا مثلما كان بالنسبة لـ "إيف"، فهو يخلق عواطف حادة لدرجة أننا أحيانًا نشعر بأنه "سيصيبنا الجنون". لكنني أكدت لـ "إيف" أن الكثير من الأشخاص يخلطون بين العواطف القوية والجنون، وأن هناك الكثير مما يمكننا القيام به للحد من تلك المخاوف. كانت "إيف" محقة - هناك ضرورة تدعو للتحرر العاطفي قبل أن تتمكن هي من البدء في التعامل بفاعلية وهدوء مع دراما حياتها. وسنحقق ذلك معًا.

وكما أظهرت "إيف" بوضوح، فإن الابتزاز العاطفي يمكنه أن يشكل خطرًا على صحتك العقلية. ويمكن أيضًا أن يشكل خطرًا على صحتك البدنية، خصوصًا إذا حاولت أن تضغط على نفسك بما يفوق قدراتك البدنية لإرضاء المبتز.

الألم البدني كإشارة تحذيرية

"كيم" - التي تعمل محررة في إحدى المجلات والتي كانت تعمل لساعات طويلة جدًّا استجابة لضغط رئيسها - كانت تستيقظ في منتصف الليل وهي تشعر بآلام حادة من كتفيها حتى رسغيها.

كنت خائفة من حدوث شيء مثل هذا، لكن الأمر صادم دائمًا عندما يصيبك. أنا لا أعرف لماذا لم أشتك: "لقد بدأ ذراعاي يؤلمانني وعليَّ أن أهون على نفسي قليلًا - بمعنى أن أقوم بعمل شخص واحد بدلًا من عمل شخصين أو ثلاثة". لكنني أسمع صوت "كين" في رأسي يخبرني بمدى عظمة "ميراندا"، وأنا مصممة على أن أثبت له أنني على القدر نفسه من كفاءتها. وذلك النذل يعرف كيف ينال مني. الشيء المخيف بحق هو أنني أفعل هذا بنفسي.

عندما لا نحمي أجسادنا، فهي ترسل لنا إشارة من خلال الألم لكي ننتبه. وبالنسبة لـ "كيم"، فإن إصابات الإجهاد المتكررة تعني أنه قد تكون هناك عواقب وخيمة للاستسلام إلى الضغوط التي تتعرض لها من أجل بذل جهد يفوق قدراتها.

في حالة "كيم"، كان السبب والنتيجة واضحين. فالعمل الكثير والمكوث لساعات طويلة والتعرض للضغط قد أنهكها، وكنتيجة لذلك ثار جسدها عليها.

أنا بالتأكيد لا أتفق مع الفكرة القائلة بأن أي مرض بدني له سبب نفسيٌ، لكن هناك أدلة كافية على أن العقل والعواطف والجسد مرتبطون ارتباطًا وثيقًا ببعضهم البعض. فالكآبة العاطفية يمكن أن تزيد إلى حد كبير من تعرضنا للإصابة بالصداع والتشنجات العضلية واضطرابات الجهاز الهضمي واضطرابات الجهاز التنفسي ومجموعة من الأمراض الأخرى. وأنا أعتقد اعتقادًا قويًّا بأن الضغط والتوتر اللذين يصبحان الابتزاز العاطفي قد يظهران في أعراض بدنية عندما يكون الطريق أمام وسائل التعبير الأخرى مسدودًا أو مغلقًا.

خيانة الآخرين لاسترضاء المبتز

نحن نعرف أن الاستسلام للابتزاز العاطفي يجعلنا نخون أنفسنا واستقامتنا. لكننا نميل إلى التغاضي عن الطريقة التي قد نخون بها من نهتم بأمرهم وذلك عن محاولة تهدئة المبتزين أو تجنب النقد.

لقد رأينا أمثلة عديدة في هذا الكتاب على كيفية تأثير الابتزاز على الأشخاص الآخرين في حياة الشخص المستهدف. فـ "جوش" يخون "بيث" عندما يقول لوالديه إنه لم يعد يراها، وهي تشعر بالإساءة البالغة. وتشعر أيضًا بأنها غير محمية بسببه. وتعرف أيضًا أنه عندما يحين الوقت - كما يحين دائمًا - وتظهر الحقيقة، سيكون هناك على الأرجح جلبة أكثر من الجلبة التي كانت ستحدث إذا تعاملت مع الموقف بطريقة شجاعة في البداية.

"كارين" وجدت نفسها عالقة في الوسط بين أمها وابنتها، ومضطرة إلى جرح هذه أو تلك.

كنت أخطط لعمل حفلة صغيرة للاحتفال بعيد ميلاد أمي الخامس والسابعين. وعندما سألتني أمي عن المدعوين لهذه الحفلة، قرأت لها القائمة، وعندما وصلتُ إلى "ميلاني" أوقفتني وقالت: "أنا لا أريد حضور ميلاني. أنا أعرف أنها ابنتك، لكنها كانت تعاملني بشكل مريع مؤخرًا - بطريقة مسيئة تمامًا. وفي آخر مرة اتصلت بها، كان لديها ما يشغلها عن الحديث إليَّ. إنها لا تتعامل بلطف إلا عندما تريد شيئًا".

حاولت تلطيف الأمر وقلت لها إن "ميلاني" كان يشغل بالها الكثير من الأشياء مؤخرًا، لكن أمي لم تنصت، وقالت: "إذا لم تخبري ميلاني بألا تأتي، فأنا لا أريد حفلتك، ويمكنك إقامتها بدوني، ويمكنني أن أقضي عيد ميلادي هذا وحيدة أيضًا". وهكذا فأنا يتحتم عليَّ أن أخبر ابنتي بأنه ليس مرحبًا بها في حفلة جدتها.

لقد سمحت "كارين" بأن يتم جرها إلى الصراع بين أمها و"ميلاني"، وأصبحت القناة والمرسال لكل المشاعر السيئة بين امرأتين بالغتين. ومثل

معظمنــا، لــم تتعلم "كاريــن" أية إســتراتيجيات فعَّالــة للتعامل مــع الابتزاز العاطفي، وافترضت أنها ليس أمامها سوى خيارين - أن تستسلم لأمها وتجرح ابنتها أو تتمســك بموقفهــا وتخاطر بجرح أمها - موقف ستخســر فيه في كل الأحوال.

لقد مر الكثيرون منا بموقف عصيب مثل موقف "كارين" والذي فيه طُلب منهــم أن يختاروا بين شخصــين يهتمــون بأمرهم، وذلك بسـبب احتياجات مبتــز معيــن. "إما أطفالــك أو أنا" فهو مطلب شــائع. وكان ذلك هو الاختيار الذي قدمه "أليكس" لـ "جولي" عندما وجد أن ابنها يصــرف عنه الكثير من الاهتمام.

هنــاك ســيناريو مألوف آخر قد يتضــمن أفــراد عائلة مختلفين يضــغط أحدهمــا على الآخــر للتحالف مــع أحد الوالدين ضــد الآخر، خصوصًــا بعد وقوع طلاق. إذا كان الطلاق مصــحوبًا بمشــكلات، فمن أحد أشكال الابتزاز العاطفي المعتادة هي: "إذا واصــلت التحدث مع أبيك/أمك، فليس لك مكان في حياتي (أو في وصــيتي) ولن أتحدث معك مرة أخرى". هذه معضلة مؤلمة. فأيًّا كان الخيار الذي سيأخذه المستهدف، ستتم خيانة شخص ما، ما يزيد من العبء الثقيل للشعور بالذنب وتوبيخ الذات الموجود بالفعل.

التأثير على العلاقة

الابتزاز العاطفي يمتص الأمان من العلاقة، وأعني بالأمان حسن النية والثقة - العنصــران اللذان يتيحان لنا أن نكشف عن أنفسنا لشخص ما دون الخوف مــن أن تتم معاملــة أفكارنا ومشــاعرنا العميقة باهتمام ولا شــيء غير ذلك. أما هذان العنصــران وما ســيتبقى فهو علاقة ســطحية خالية من الصــراحة العاطفية التي تمكننا من أن نكون على سجيتنا مع الطرف الآخر.

عندما يتدنى مســتوى الأمان في العلاقة، نصــبح حذريــن ونخفي الكثير والكثير عن المبتزين، ونكف عن الثقة بأنهم ســيهتمون بمشــاعرنا أو يفكرون في مصــلحتنا أو على الأقــل يخبروننا بالحقيقة، ونعرف أنهم عندما يســعون

إلـى فرض رغباتهم يكونون في أفضـل الأحوال غير مبالين بنا؛ وفي أسـوئها قاسين. وتكون الحميمية هي الضحية.

التوقف

تحدثـت "إيف" عـن تراجع مسـتوى الحميمة فـي علاقتها مـع "إليوت" بطريقة مؤثرة للغاية.

أعرف أن "إليوت" يبدو غريب الأطوار ومجنونًا، لكن الوضع لم يكن دائمًا كذلـك. ففي أول عام لنـا معًا كانت العلاقة مختلفة اختلافًا كاملًا - بسـيطة ورومانسـية. "إليوت" شـخص ذكـي وموهوب للغايـة وكنا نحب بعضـنا حبًّا حقيقيًّا. لكن لم يظهر لي جانبه الجنوني إلا بعد أن تزوجته.

الأمر الآن يشبه كأنني أعيش في غرفة ضغط. ولا يمكنني مجرد أن أصف الوضـع. إنها الطريقة التي تتعاطف بها مع شـخص ما أنت غاضب منه وربما يكون مصـابًا بمرض فظيع لكنك تحبه وفي قرارة نفسـك تهتم بأمره. لكن لا توجـد حميمية، حميمية حقيقية. وأنـا لا أتحدث هنا عن العلاقة الزوجية، بل أتحـدث من الناحية العاطفية. أنا لا أسـتطيع أن أخبره بمشـاعري الحقيقية لأنه شخص ضعيف جدًّا ... هش. أنا لا أستطيع أن أخبره بأحلامي أو خططي لأنه كان يشعر بأنها مصدر تهديد له. لا توجد مواضيع آمنة. لا توجد حميمية حقيقية؛ إذ يتحتم عليك أن تراقب كل شيء تقوله.

يصـبح الأشـخاص المسـتهدفون من الابتزاز العاطفي معتادين الأحكام السـلبية والانتقادات والضـغوط وردود الفعل المبالغ فيهـا لدرجة أنهم - مثل "إيف" - يترددون في التحدث عن جوانب مهمة من حياتهم. نحن نتوقف عن الحديث في:

- الأشياء الحمقاء أو المحرجة التي قمنا بها؛ لأن المبتزين قد يسخرون منا.
- ما نشعر به من حزن أو خوف أو عدم الأمان؛ لأن المبتزين قد يستخدمون ذلك ضدنا ليثبتوا أننا مخطئون في مقاومتنا لما يريدون.

- الآمال والأحلام والخطط والأهداف والخيالات؛ لأن المبتز قد يحبطها أو يستخدمها كدليل على أننا أنانيون.
- تجارب الحياة التعيسة أو الطفولة الصعبة؛ لأن المبتز يستخدمها كدليل على عدم استقرارنا أو عدم أهليتنا.
- أي شيء يظهر أننا نتغير أو نتطور؛ لأن المبتزين لا يحبون أن نحرك المياه الراكدة.

ماذا يتبقى عندما نتحدث مع شخص ما بأقصى درجات الحيطة والحذر؟ أحاديث تافهة سطحية، صمت غير مريح، الكثير من التوتر. وتحت الهدوء المصطنع الذي يحيط بالمبتز الذي تم إرضاؤه والمستهدف الذي استسلم توجد فجوة متسعة تنشأ بينهما.

لجأت أم "كارين" إلى أسلوب لي الذراع لدفع "كارين" لقضاء مزيد من الوقت معها، لكن بالرغم من كل التقارب الذي تبقى بينها، كان الأمر يشبه كأنها تتحدث إلى تمثال على شكل ابنتها؛ فالتفاعل الصارم بينهما لم يكن به مجال لـ "كارين" الحقيقية أو ما تهتم به. فالأمر يبدو كأن هناك سلكين شائكين يفصلان بين هاتين المرأتين - سلك يتكون من نقد الأم والآخر من جهود "كارين" لحماية نفسها عن طريق الانسحاب.

ومن المثير للدهشة كيف أننا نمسك ألسنتنا عندما نحاول تجنب سلسلة أخرى من الابتزازات. فنستمر في المناورة بالكلام لتجنب الحديث عن موضوع جاد أو عما هو أسوأ وهو التحدث عن مطلب. وقد أوضح "زوي" ذلك جيدًا قائلًا:

أنا لم أعد حتى أسأل "تيس" عما تفعله لأنها ستخبرني، ثم ستريد مني أن أوفر لها كل أشكال المساعدة الممكنة. أعتقد أنه يمكننا التحدث عن الطقس، الرياضة، "ميل جيبسون"، الأفلام - الكوميدي منها فقط، فأنا أبقي المحادثة خفيفة.

في المواقف التي يشـوبها الابتزاز، فإن العلاقات مع الأصـدقاء والأحباء وأفـراد العائلة والتي لها عمق حقيقي فيما مضـى تبدأ في الاضـمحلال بينما تتقلص قائمة المواضيع الآمنة.

رجل الأعمال "آلن" اعتقد أنه مضـطر لأن يكون حذرًا فيما يتحدث به مع "جو" نظرًا لشدة اعتمادها ومبالغتها في ردود الفعل.

لا أستطيع أن أخبرها بأنني أشعر بخوف أو عدم أمان؛ لأنه من المفترض أنني الصـخرة التي تسـتند إليها. لكنها زوجتي، وأنا أتمنى أن أحدثها ببعض مما مـررت به مؤخـرًا. أنا أواجه مشـكلات فـي عملي- المبيعـات تراجعت تراجعًـا حادًّا - وكان علـيَّ البحث عن بعض الاسـتثمارات لتغطيـة الفواتير. هناك مصـنع صـغير في مدينة سان خوسيه أريد أن أذهب وألقي نظرة عليه. هـم يتحدثون عن بعض العقود الجديـدة التي يمكن أن تنقذني. لكنني لا أريد حتـى أن أتحدث عـن قيامي برحلة والغياب لبضـعة أيام لأنها سـتنزعج ، ولا يمكنني أن أخبرها بالحقيقة لأنها ستصاب بالفزع. اللعنة، هذه ليست شراكة حقيقية - هذه فرقة موسيقية مكونة من عازف واحد.

فرضـ "آلن" رقابة على نفسـه بألا يتحدث عن المواضـيع التي يعتقد أن "جو" "لا تستطيع تحملها"، ونتيجة لذلك، على الرغم من أنهما كانا يعيشان معًا، كان يشـعر بوحدة شـديدة، بدون الحميمة التي تنبع مـن القدرة على أن تتحدث عن أوقات الشـدة كما تتحدث عن أوقات الرخاء. كان زواجهما مقيدًا عاطفيًّا.

تقليص الكرم العاطفي

مـن أهم المفارقات في الابتزاز العاطفي هو أننا كلما شـعرنا بأن المبتز يريـد وقتنـا أو انتباهنا أو عاطفتنا، يقل شـعورنا بأن لدينـا مطلق الحرية في العطاء. نحن كثيرًا ما نمسك ألسنتنا عن التعبير حتى عن عاطفة عابرة لأننا نخشى أن تتم إساءة تفسيرها على أنها إشارة على استسلامنا لضغط المبتز؛ فنحول أنفسنا لبخلاء عاطفيًّا ولا نريد أن نغذي آمال المبتز أو خيالاته.

تحدث كاتب السيناريو "روجر" عن هذا التناقض في مرحلة مبكرة من عملي معه، قبل أن يتمكن هو و"أليس" بناء علاقاتهما على أرض أكثر صلابة.

قضيتُ أنا و"أليس" الكثير من الأوقات الرائعة معًا، وكنت أحب حقًّا أن أقول لها ذلك وأن أخبرها بمدى تقديري لها وكم هي امرأة رائعة في جوانب عديدة. لكنني لا أستطيع قول شيء يبدو رومانسيًّا للغاية لأنها ستتلقى ذلك على أنه عرض زواج. أنا شخص عاطفي للغاية، لكنني أجد نفسي أمسك عن الكلام كثيرًا - فأنا لا أريد أن أخدعها - ثم ينتابني إحساس فظيع لأننا لا أشعر بحرية في التعبير عن نفسي، وأنا أعرف أنها تشعر بالرفض.

لم يكن يشعر "روجر" في ذلك الوقت من علاقتهما بحرية في التعبير عن مشاعره الحقيقية - حتى لو كانت إيجابية - لأنه كان يعرف أن أي شيء سيقوله سيتم تحريفه من خلال توقعات "أليس" غير الواقعية ويتحول إلى ذخيرة لابتزاز عاطفي مستقبلي.

كثيرًا ما نكون حذرين بشأن مشاعر السعادة وكذلك مشاعر الحب لدينا لأنه لا يوجد سبب للاحتفال إلا إذا كنت سعيدًا بشروط المبتز. ومن الواضح أن "جوش" لا يستطيع أن يحدِّث أيًّا من أبويه عن سعادته؛ لأن رفض أبيه القوي لـ "بيث" جعله يشعر بعدم الأمان لفعل ذلك.

يقول "جوش": "هو لا يريد مناقشة الأمر. ليس من المفترض لي أن أقود حياتي. هو يقول إنه يحبني، لكن كيف أصدقه؟ فهو حتى لا يعرف من أنا".

إن العلاقة التي يعتقد والد "جوش" أنها قائمة بينها وبين ابنه ليس لها وجود. "جوش" المطيع ليس له وجود. والشيء الحقيقي - الارتياح الذي وجده "جوش" مع "بيث" - لم يكن ليوجد لو علم أبوه به. العلاقة بين الأب والابن صورية، وكذلك الكثير من التعاملات طويلة الأمد مع المبتزين عاطفيًّا، إن لم يكن معظمها.

عندما يختفي الأمان والحميمية من العلاقة، نعتاد على التمثيل، ونتظاهر بأننا سعداء بينما نحن عكس ذلك ونقول كل شيء على ما يرام وهو ليس كذلك، ونتصرف كأننا لسنا متحمسين لشيء ما في حين أننا متحمسون له،

ونتظاهر بحب من يضـغطون علينا حتى لو أصـبحنا بالكاد نعرفهم. وما كان بمثابة حفلة من الحب والتقارب أصـبحت حفل تنكرية يخفي المشاركون فيها الكثير من شخصيتهم الحقيقية.

حـان الآن وقت أخذ كل هذا الفهم وتحويله إلـى فعل كي يمكنك البدء في التعامل بفاعلية مع الابتزاز العاطفي والأشـخاص الذين يسـتخدمونه ضدك. وسـوف تندهش من مدى سـرعة اسـتعادتك لنزاهتـك - والتحسـن الكبير لعلاقتك مع المبتز.

الجزء ٢

تحويل الفهم إلى فعل

المقدمة : حان وقت التغيير

تدور إحدى القصص المفضلة لي عن رجل يقود سيارته على طريق ويرى امرأة تزحف على يديها وركبتيها تحت عمود إنارة. يوقف الرجل سيارته على جانب الطريق معتقدًا أنها بالتأكيد واقعة في مشكلة.

سألها الرجل: "ما الأمر. يمكنني مساعدتك".

فردت المرأة: "شكرًا، أنا أبحث عن مفاتيحي".

بعد أن بحثا عن المفاتيح لبعض الوقت سألها: "هل لديك أية فكرة عن المكان الذي أوقعت فيه المفاتيح؟".

ردت المرأة: "أجل، فقدتها على بعد ميل تقريبًا من هنا".

ارتبك الرجل وسألها: "فلماذا إذن تبحثين هنا؟".

فأجابته: "لأنها منطقة مألوفة والإضاءة أفضل".

يعتقد الكثيرون منا أننا يمكننا معالجة مشكلاتنا مع الابتزاز العاطفي عن طريق البحث في مجموعة من التصرفات المألوفة للعثور على مخرج. فنحن

نتقبل اتهامات المبتز ونصدق لومه ونعتذر ثم نذعن له في النهاية. وهناك منطق محدد في هذا الصدد: نحن نعرف كيف نقوم بالأمر، والإذعان يجلب لنا الارتياح الفوري. ولكن إذا التزمنا بطرقنا المألوفة للاستجابة، فلن نضع أيدينا على المفاتيح الحقيقية لإنهاء الابتزاز العاطفي. هذه المفاتيح تقع على بعد ميل، وتكمن في السلوكيات المؤكدة وغير الدفاعية التي سأعلمك إياها في هذا الجزء من الكتاب.

من الضروري الانتقال من مساحة الراحة المألوفة الخاصة بالاستجابات المألوفة إلى المنطقة البعيدة غير المريحة للتغير السلوكي. الآن، قد أصبح لدينا فهم جيد لطريقة وسبب تعرضنا للابتزاز، لكن المعرفة تصبح بلا فائدة تمامًا إذا لم تصبح حافزًا يحركنا للقيام بما يتطلبه الأمر لإنهاء الابتزاز العاطفي برمته. فالتغيير يتطلب استخدام المعلومات، وليس تحصيلها فقط. ولكي نتغير علينا أن نعرف ما علينا فعله ثم *يتحتم علينا أن نتصرف*. ولكن معظمنا ولأسباب عديدة يقاوم هذه الخطوة بكل ذرة من كيانه. فنحن نخاف أن نحاول ونفشل، ونخاف أن نفقد الجوانب الجيدة من علاقاتنا ونحاول التخلص من الجوانب السيئة منها. نحن - البارعين في مجالات عدة في حياتنا - كثيرًا ما نقاوم تغيير أنماط السلوك الهدام لأسباب مختلقة خصيصًا لكي نبرر عدم قدرتنا على القيام بأي شيء مختلف.

وهكذا فنحن ننتظر تعلم سلوك جديد إلى أن نشعر بأننا أقل توترًا أو أقل خوفًا أو أكثر أمانًا. النبأ السار هو أنه إذا كنت مستعدًّا لاتخاذ خطوات الآن وتدع مشاعر الثقة والكفاءة تتملكك، فيمكنك أن تنهي الابتزاز العاطفي. والنبأ السيئ هو أنه عليك أن تبدأ عملية التغيير هذه وأنت لا تزال خائفًا.

خطوة بخطوة

إذا أردت أن تتعامل بفاعلية مع المبتز، فعليك تعلم بعض الردود ومهارات التواصل المختلفة تمامًا. فالكلمات التي تخرج من فمك يجب أن تتغير ويتم استبدالها ووضع أسلوب جديد من الردود والتعبيرات. ويجب أن تتغير النبرة العاطفية التي تحيط بردودك. وعليك أن تعترض النمط المعتاد للمقاومة

والضغط والاستسلام عن طريق تغيير ردود أفعالك التي تصدر عنك دون تفكير مسبق.

في هذا الجزء من الكتاب، سأصحبك في عملية قمتُ بتصميمها لتقودك خطوة بخطوة من موضعك الحالي إلى موضع تستطيع عنده أن تستجيب بطريقة جديدة عندما يحاول أحدهم ابتزازك. سأعلمك مهارات تواصل غير دفاعية فعَّالة وسأرشدك خلال تصورات وقوائم مرجعية وتمارين كتابية يمكنها أن تحدث تغييرًا على عدة مستويات.

سوف نمضي في مسارين. المسار الأول - الذي يمكنك أن تبدأ في استخدامه على الفور - هو المسار السلوكي. في البداية، ربما تشعر كأنك لم تتغير إطلاقًا من الداخل - ومن المرجح جدًّا أنك ستظل تشعر بالذنب أو الالتزام أو الخوف عندما يمارس المبتز ضغوطه. لكنك ستتعلم التصرف بطريقة أكثر فاعلية، وبمجرد أن تغير سلوكك، فلا بد لشكل العلاقة أن يتغير أيضًا. والنتائج التي ستراها ستحمسك وتشجعك.

وفي الوقت نفسه، سنعمل معًا في المسار العاطفي الذي سيمضي بك عبر عملية أطول بعض الشيء متعلقة بتغيير عالمك الداخلي وتعطيل مثيرات الاستجابة القديمة بالإضافة إلى معالجة الجروح ومنظومة المعتقدات الخاطئة التي جعلتك عرضة للابتزاز العاطفي.

وربما يبدو غريبًا أن يخبرك بهذا شخص يعمل معالجًا منذ خمسة وعشرين عامًا، لكنك تستطيع القيام بالكثير من هذا العمل بنجاح وحدك. ومن المؤكد أنه إذا كانت هناك إساءة معاملة في العلاقة أو إذا كنت تعاني اكتئابًا عميقًا أو قلقًا يصعب التحكم فيه أو درجات مفرطة من كره الذات أو نقصًا كبيرًا في الثقة بالنفس، فهناك مصادر رائعة يمكنك الاستفادة منها، وهذا الكتاب يمكن أن يكون بمثابة ملحق مهم في جلسات العلاج الفردية أو الجماعية أو برامج الاثنتي عشرة خطوة أو الحلقات الدراسية المتعلقة بالتنمية الذاتية. وفي معظم الحالات، سيكون كل ما تحتاج إليه هو الشجاعة والإصرار.

عندما كنت تواجه الابتزاز العاطفي في الماضي، كنت تتصرف بطرق تلقائية متوقعة. وقد جادلت وحاولت تفسير موقفك وأظهرت بعض المقاومة

الفعَّالة أو السلبية وفي النهاية استسلمت. والآن، حان وقت استبدال طريقة التصرف هذه ووضع مجموعة من التقنيات المعززة الفعَّالة التي تحترم الذات. ومع الممارسة - واستعدادك لمواصلة استخدام هذه التقنيات إلى أن تصبح مريحة بالنسبة لك - ستضع نهاية للابتزاز.

وبينما تستكشف الفصل التالي، ستواجه على الأرجح مواقف ابتزاز تعطيك فرصة فورية لتطبيق ما تتعلمه في أثناء القراءة. اقرأ هذا الكتاب بحماس واستخلص المهارات الجديدة من صفحاته وطبقها في حياتك. وأنا أعدك بأنك عندما ترى نفسك وقد بدأت في التعامل مع ضغط المبتز بطريقة واعية أكثر، ستلاحظ تحسنًا كبيرًا في شعورك تجاه نفسك.

وبمجرد أن يقل شعورك بالخوف وشعورك بأن الخوف والالتزام والإحساس بالذنب يتحكم فيك، ستلاحظ كم الخيارات التي تتاح أمامك. وستكون قادرًا على تحديد من تريدهم بالقرب منك ومقدار المسئولية التي تتحملها عن الآخرين، والطريقة التي تريد بها حقًّا استغلال وقتك وحبك وطاقتك.

رجاءً كن صبورًا مع نفسك وكن مثابرًا. ربما يبدأ بعض منكم هذا العمل وهو يشعر بأن احترامه لنفسه ونزاهته تم انتهاكهما انتهاكًا عميقًا لدرجة أنهما فُقدا للأبد. ولكنني أحثك على استخدام عبارة: *وُضعا في مكانهما غير الصحيح* بدلاً من: فُقدا - ثم ابحث عن أسلوب جديد لمساعدتك في الحث عنهما. سنقوم معًا بإعادة اكتشاف وإعادة بناء ما قد أنهكه الابتزاز العاطفي داخلك وفي علاقاتك مع المبتزين. وأنا أحييك على اتخاذك خطوات ملموسة للتخلص من الابتزاز العاطفي في حياتك.

قبل أن تبدأ

لقد سمعت على الأرجح النكتة التي تحكي عن سائح في نيويورك أوقف رجلاً يحمل كمانًا تحت ذراعه وسأله عن الطريق إلى قاعة كارنيجي؟، فأجاب عازف الكمان: "تريد أن تعرف كيفية الوصول إلى قاعة كارنيجي؟ تمرن ثم تمرن ثم تمرن".

نحن جميعًا نعرف تلك الاتجاهات المألوفة، ويستطيع معظمنا التعرف على العلاقة بين التمرن والإجادة في نواحٍ عديدة من الحياة. ولعلك تتذكر التقلقل في أثناء تعلم ركوب الدراجة أو تحريك أصابعك بصعوبة على لوحة المفاتيح في أثناء تعلمك الكتابة عليها.

ولكن عندما يتعلق الأمر بإجراء تغييرات مهمة في حياتنا، فإننا كثيرًا ما نتوقع تحقيق نتائج بين عشية وضحاها. لكن الحقيقة التي لا يمكن تجنبها هو أن تعلم مهارات جديدة يتطلب ممارسة، وقد تمضي فترة قبل أن تشعر بارتياح وأنت تستخدمها. ومثلما يتحتم علينا المشي بحذاء جديد لفترة قبل أن نشعر بأنه مريح وملائم، فعلينا أن نتدرب على السلوكيات الجديدة. وعلى الأرجح لن ترى تغيرات فورية في أول يوم تلتزم فيه بتحرير نفسك من الابتزاز

العاطفي - لكنك سترى هذه التغيرات قريبًا. تذكر أن الالتزام وعد تقطعه على نفسك، وهو وعد يستحق الوفاء به.

الخطوة الأولى

قبل أن تفكر في التعامل مع المبتز، هناك بعض الأشياء التي تحتاج إلى القيام بها بنفسك. في كل يوم من أيام الأسبوع المقبل، أريد منك أن تخصص بعض الوقت للعمل مع ثلاث أدوات بسيطة للغاية: عقد وبيان قوة ومجموعة من عبارات التوكيد الذاتي. وستحتاج إلى فترة قصيرة تقدر بخمس عشرة دقيقة يوميًّا. أريد منك أن تغلق الهاتف، وتنحي جانبًا كل ما يشتتك وتركز على *نفسك*. يرى بعض الناس أنهم لا يحصلون على وقت خاص إلا في حوض الاستحمام أو في السيارة أو في مكتبهم خلال تناول الغداء. لا بأس في ذلك؛ إذن يمكنك القيام بهذا العمل في أي مكان.

أول شيء أريد منك أن تقوم به هو أن توقع عقدًا يتضمن قائمة بعدد من الوعود التي قطعتها على نفسك - القواعد الأساسية لهذه العملية. ربما تساورك في هذه المرحلة شكوك في قدرتك على الالتزام بوعود مثل هذه، وخصوصًا إذا كنت قد حاولت في الماضي أن تتوقف عن الاستسلام للابتزاز العاطفي ولم تفلح في ذلك. أريدك أن تنحي الماضي جانبًا في الحال وتبدأ في اتخاذ مجموعة جديدة من الخطوات المبنية على فهم جديد ومهارات جديدة.

يُعد هذا العقد رمزًا قويًّا يصوغ رغبتك في التغيير في شكل ملموس ويساعدك على توضيح أهدافك.

يجد البعض أنهم يحققون أفضل النتائج من كتابة هذا العقد بخط اليد على ورقة. وربما أيضًا تريد كتابته على الصفحة الأولى من مفكرة تخصصها للتمارين التي سأعلمك إياها. وإذا أردت أن تسجل ملاحظاتك ومشاعرك في أثناء مضينا قدمًا في ذلك، فرجاءً افعل ذلك.

وسواء كنت ستنسخ العقد أو ستكتفي بتوقيعه في الكتاب، يرجى أن تقرأه بصوت عالٍ في كل يوم من أيام الأسبوع.

ثانيًا، أريد منك أن تتعلم وتمارس قول بيان القوة، وهو جملة واحدة قصيرة يمكنك استخدامها للحفاظ على توازنك عندما يمارس المبتزون ضغوطهم.

بيان القوة: أنا أستطيع التحمل.

ربما تبدو تلك الكلمات الثلاث غير مهمة، لكن إذا تم استخدامها استخدامًا صحيحًا، يمكنها أن تصبح أحد أقوى أسلحة مقاومة الابتزاز العاطفي. وهي ذات فاعلية لأنها تعارض اعتقادًا يقودنا إلى الموافقة على طلبات من يبتزوننا: فكرة أننا لا *نستطيع تحمل* الضغط.

عقد مبرم مع نفسي

أقر أنا، ______________، أنني شخص بالغ لديه خيارات وبدائل، وأنني ملتزم بالقيام بالعملية التي تهدف إلى إنهاء الابتزاز العاطفي في علاقاتي وحياتي بشكل فعال. ولكي أحقق ذلك الهدف، فأنا أقدم الوعود التالية:

- أعد نفسي بأنني لن أترك الخوف والالتزام والشعور بالذنب يتحكمون في قراراتي بعد الآن.
- أعد نفسي بأنني سأتعلم الإستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب وأنني سأمارسها في حياتي.
- أعد نفسي بأنني إذا تراجعت أو فشلت أو سقطت في الأنماط القديمة، فلن أستخدم هذه الإخفاقات كمبرر للتوقف عن المحاولة. أنا أقر بأن الفشل لا يكون فشلاً إذا استخدمته كوسيلة للتعلم.
- أعد بأنني سأعتني بنفسي خلال القيام بهذه العملية.
- أعد بأنني سأشكر نفسي لاتخاذي خطوات إيجابية، مهما كانت صغيرة.

التوقيع ______________

التاريخ ______________

- "أنا لا أستطيع تحمل أن أجرح مشاعره".
- "أنا لا أستطيع التحمل عندما يقول شيئًا مثل هذا لي".
- "أنا لا أستطيع تحمل شعوري بالذنب!".
- "أنا لا أستطيع تحمل قلقي".
- "أنا لا أستطيع التحمل عندما تبكي هي".
- "أنا لا أستطيع تحمل غضبه".

إننا نصرح دومًا بمثل هذه التصريحات لأنفسنا، وإذا كنت تعتقد حقًّا أنك لا تستطيع التحمل - فسواء كنت تشير إلى دموع المبتز أو وجهه الأحمر وهو يصرخ أو تذكِرة "رقيقة" بما تدين به لشخص ما - لن تستطيع النظر إلا إلى مسار واحد للأحداث. وسيكون عليك أن تتراجع وتستسلم وتساير الوضع وتحافظ على السلام. هذا الاعتقاد هو الفخ الأساسي الذي يشكك في قدرات الشخص المستهدف. نحن جعلنا من عبارة "لا أستطيع التحمل" شعارًا لنا، وقمنا في الواقع بعمل غسيل مخ لأنفسنا. وعلى الرغم من أنك قد لا تصدقني الآن، فإنك أصبحت أقوى بكثير مما تعتقد. أنت *تستطيع* تحمل الضغط، وأول خطوة تتخذها هي أن تستبدل أي اعتقاد يخبرك خلاف ذلك.

إن تكرار عبارة "أنا **أستطيع** التحمل" سيغرس رسالة جيدة في ذهنك الوعي واللاوعي. وبالنسبة لهذا الأسبوع، في كل مرة تفكر فيها في اتخاذ خطوات للتخلص من الابتزاز العاطفي وتبدأ في الشعور بالخوف أو الانزعاج أو الإحباط، توقف وكرر هذه العبارة لنفسك. خذ نفسًا عميقًا وأطلق زفيرًا كاملاً وقل: "أنا أستطيع التحمل". افعل ذلك عشر مرات على الأقل.

أنا أقترح أن تتمرن من خلال تخيل نفسك وجهًا لوجه مع المبتز المستغرق في الضغط عليك. هل رأيت الدروع الواقية التي تستخدمها شرطة مكافحة الشغب أحيانًا؟ دع عبارة "أنا أستطيع التحمل" تكون درعًا تحول بينك وبين كلمات المبتز وتعبيراته غير اللفظية. قل بيان القوة بصوت عالٍ وأنت تتمرن. ربما تكون مترددًا في فعل ذلك في البداية وتكون غير مقتنع تمامًا، لكن واصل القيام بذلك، وستبدأ في تصديق نفسك. هل هذه العملية آلية؟ نعم. هل تبدو غريبة؟ نعم. لكن تذكر أن استجاباتك القديمة لم تكن ذات جدوى. وأنا أؤكد لك أن تكرار عبارة "أنا أستطيع التحمل" في نفسك *له* جدوى.

عكس سلوكيات الإذعان

الآن، من خلال استخدام المفهوم الأساسي نفسه المتمثل في استبدال معتقدات جديدة بأخرى قديمة، أريد أن أساعدك على تكوين مجموعة من عبارات التوكيد التي ستهدئ من روعك وتجعلك تشعر بأنك أكثر قوة وتشجعك على التصرف. دعنا أولاً نظرة على مجموعة من الإستراتيجيات التي تصف المشاعر والسلوكيات المعتادة لأهداف الابتزاز تجاه مبتزيهم. وقد تنطبق معظم هذه التصريحات عليك إن لم يكن كلها - ليس في كل علاقاتك بالتأكيد ولكن عندما تواجه ابتزازًا. تفقد كل التصريحات التي تنطبق عليك.

عندما أتعامل مع المبتزين عاطفيًّا:

- أخبر نفسي بأن الاستسلام ليس بالخطب الجلل.
- أخبر نفسي بأنه لا بأس أن أستسلم إذا كان ذلك سيدفع الشخص الآخر لأن يسكت.
- أخبر نفسي بأن ما أريده خطأ.
- أخبر نفسي بأن الأمر لا يستحق أن أخوض معركة.
- سأستسلم الآن لأنني سأتخذ موقفًا لاحقًا.
- أخبر نفسي بأنه من الأفضل أن أستسلم على أن أؤذي مشاعر الطرف الآخر.
- لا أدافع عن نفسي.
- أفقد قوتي.
- أقوم بأشياء لأرضي الآخرين وأصبح مرتبكًا بشأن ما أريده.
- أذعن.
- أتخلى عن الأشخاص والأنشطة التي أهتم بها لإرضاء المبتز.

تبدو هذه التصريحات ضعيفة للغاية، أليس كذلك؟ لا تكن محرَجًا، فحتى سنوات قليلة مضت، كانت معظم التصريحات تنطبق عليَّ أيضًا في علاقات معينة - وهي تنطبق على الكثير من الناس. فالابتزاز العاطفي شائع للغاية ونحن جميعًا في ذلك معًا. انتبه إلى الإحساس الذي تتسبب فيه هذه

التصــريحات التي قرأتها توًّا، واســتخدم القائمة التالية لمسـاعدتك على أن تحدد بدقة المجموعة الكاملة للمشاعر التي تصاحب هذا السلوك. ضع دائرة حول الكلمة التي تنطبق عليك، وأضــف أية مشــاعر أخرى أنت مدرك لها ولم أذكرها.

بماذا أشعر وأنا أتصرف بهذه الطريقة؟

محرج	محبط	مضحٌّ
مجروح	غير مبالٍ عاطفيًّا	هائج
شاعر بالخزي	حزين	خائف
غاضب	بلا قوة	مستاء
ضعيف	مشفق على نفسي	ضحية
مكتئب	عاجز	

إذا وضــعت دائرة حول غاضــب، فلن أندهش إذا كنت غاضبًا من نفسك، بل وحتى غاضبًا مني لأنني ذكرتك بجوانب معينة من سلوكك تفضل نسيانها. استغل هذا الشعور غير المريح؛ فهو يعرِّفك بجوانب من سلوكك يجب أن تنتبه إليها.

والآن خذ قائمتك الأصــلية بالتصــريحات، وغير كل بند تفقدته بنقيضه. فعلى سبيل المثال:

التصريح القديم: "أنا أخبر نفسي بأن ما أريده خطأ".
التصريح الجديد: "سأطلب ما أريده، حتى إذا أغضب المبتز".

القديم: " سأستسلم الآن لأنني سأتخذ موقفًا لاحقًا".
الجديد: "سأتمسك برأيي وأتخذ موقفًا الآن".

القديم: " أقوم بأشياء لأرضي الآخرين وأصبح مرتبكًا بشأن ما أريده".
الجديد: "أنا أقوم بأشــياء لأرضــي نفســي وكذلك الآخرين، وأنا واضــح بشأن ما أريده".

يمكنك أيضًا أن تكتب التصريحات الأصلية لسلوكك بصيغة الماضي بأن تقول: " اعتدت أن (التصريح)، لكني لم أعد أفعل ذلك". فعلى سبيل المثال: "اعتدت أن أقول لنفسي إن ما أريده خطأ، لكنني لم أعد أفعل ذلك".

جرب كلتا الطريقتين وحدد أيهما يبدو الأفضل بالنسبة لك، ثم كرر هذه التصريحات الإيجابية بصوت عال كأنها تصفك. أنا أعرف أنها ليست حقيقية الآن، لكنها ستعطيك إحساسًا بما ستكون عليه عندما تتحرر من السلوك الذي يحركه الخوف والالتزام والشعور بالذنب. إن وضع هذه التصريحات في صيغة الماضي أو إعادة صياغتها بطريقة إيجابية سيسهم في نزع القوة منها وإعادتها إليك. وقد وجد عملائي هذا التمرين فعَّالاً جدًّا عندما كرروا التصريحات الإيجابية بينما ينظرون لعيونهم في المرآة؛ فهذا سيعطيك الفرصة لرؤية نفسك وأنت تصف أفعالك بطريقة مؤكدة.

فكر فيما ستشعر به إذا تصرفت بهذه الطريقة الجديدة. استخدم القائمة التالية لمساعدتك على وصف تلك المشاعر.

قوي	فخور	واثق	شجاع
مبتهج	منتصر	متحمس	متفائل
معزز لذاتي	ذو سلطة	متمكن	

ستساعدك هذه الصفات على تخيل نفسك وأنت تتعامل بثقة مع الابتزاز. التغير يبدأ برؤية، ومن المهم أن تعطي لنفسك صورة ذهنية واضحة لما تحاول تحقيقه. وفي أثناء مضينا قدمًا في هذا التمرين، يمكنك أن تنشط رؤيتك عن طريق الفعل وتتحرك بثبات نحو هدفك. وربما تريد أن تكتب أو تكرر تصريحًا يعبر عن هذه الرؤية - "أنا أقاوم الابتزاز العاطفي وأشعر بالقوة والثقة والفخر والبهجة".

يرجى أن تطلع على هذه القوائم كل يوم لمدة أسبوع بينما تستعرض ذهنيًّا تفاعلاتك الحالية والماضية مع المبتزين عاطفيًّا، وفي كل مرة تفعل ذلك، دون خمسة أو ستة مشاعر تنتابك. وستلاحظ على الأرجح أن مشاعرك تتغير بمرور الوقت، وربما تجد أن تكرار التصريحات السلبية أصبح أصعب بالنسبة لك، وأصبح أسهل بالنسبة لك تخيل نفسك وأنت تقاوم الابتزاز.

وبعد أسبوع من العمل وحدك مع هذه التمارين الثلاثة، لا بد أنك ستشعر بأنك أكثر تمركزًا واستعدادًا لبدء التعامل بشكل مباشر مع الوضع الحالي. خذ الوقت الكافي للقيام بالتمارين التمهيدية، مهما كان تحمسك للبدء. لديك متسع من الوقت لأنك ستظل أنت والمبتز متواجدين في المكان نفسه.

إرسال نداء استغاثة

أود أن أعطيك خطة لعب، تبدأ بالخطوات الأولى التي يجب أن تأخذها قبل أن ترد على مطالب المبتز. وهي خطة يسهل تذكرها وتشتمل على الأساسيات، *عندما تشعر بأنك تحت وطأة ضغط الابتزاز العاطفي، أرسل نداء استغاثة.*

لست بحاجة إلى شفرة مورس أو علم مرفرف. فقط تذكر هذه الخطوات الثلاث في عملية التغير والتي تمثل نداء الاستغاثة: توقف وراقب وضع إستراتيجية. سنغطي أول خطوتين في هذا الفصل وسنكتشف الأدوات والإستراتيجيات في الفصل التالي. لا تغفل أية خطوة؛ فبناء إستراتيجياتك على أساس قوي أمر ضروري.

الخطوة الأولى: توقف

كانت "باتي" مرتبكة بعض الشيء عندما أخبرتها بأن أول شيء يجب على أي شخص معرض للابتزاز العاطفي فعله هو لا شيء. *وذلك يعني ألا تتخذ قرارًا بشأن طريقة الرد لحظة تلقي الطلب.* ويبدو هذا الأمر بسيطًا، ولكنه قد يمثل تحديًا - خصوصًا عندما يكون الضغط مكثفًا من أجل إعطاء إجابة - ولذا فمن المهم أن تهيئ نفسك وتعدها لذلك.

وقد تشعر بارتباك في البداية. لا بأس في ذلك، اشعر بارتباك - وواصل خطواتك.

ما معنى ألا تفعل شيئًا؟ حسنًا، أول شيء تحتاج لفعله هو إعطاء نفسك الوقت الكافي للتفكير - بعيدًا عن الضغط. ولكي تفعل هذا، ستحتاج لتعلم

بعض العبارات التي تمهل وقتًا وتبطئ من وتيرة الأمور. ولقد قمت فيما يلي بعمل قائمة ببعض المقترحات لاستجابتك الأولى لأي مطلب يطلبه المبتز:

- لا أستطيع أن أجيبك الآن، أحتاج لبعض الوقت للتفكير.
- هذا شيء مهم لا يمكن التسرع في اتخاذ قرار بشأنه. دعني أفكر في الأمر.
- أنا غير مستعد لاتخاذ قرار الآن.
- أنا لست متأكدًا من شعوري حيال ما تطلبه. فلنناقش الأمر لاحقًا.

استخدم هذه التصريحات التي تمهلك وقتًا عندما يُطلب منك شيء، واستمر في تكرارها إذا ضغط عليك المبتز لاتخاذ قرار فوري. ما المهلة التي يجب أن تطلبها؟ من الواضح أنه كلما كانت المخاطر أكبر والمسألة أعمق، احتجت إلى وقت أطول. يمكنك اتخاذ قرار سريع بشأن المكان الذي تقضي فيه إجازة وما إذا كنت ستشتري جهاز كمبيوتر، وحتى إذا كان اختيارك ليس جيدًا، فلن تخسر الكثير. لكن عندما يتعلق الأمر بالمسائل الكبيرة في الحياة مثل مصير زواج أو أطفال أو تغيير الوظيفة، عليك أن تكون مستعدًّا لأخذ أكبر قدر ممكن من الوقت تحتاج إليه لتتفكر مليًّا في الأمور.

وكجزء من العملية التعليمية في هذا الكتاب، عندما يضغط عليك المبتز بشأن شيء خارج نطاق فئة "المسائل الكبيرة"، أخبره بأنك تريد ٢٤ ساعة على الأقل لتتخذ قرارًا، واستخدم الوقت الذي اكتسبته لاتخاذ قرار والاستعداد لتنفيذه.

جدولك الزمني أم جدولهم الزمني؟

ما يجعل الابتزاز العاطفي فريدًا هو الإحساس بأن هناك ساعة تدق باستمرار في الخلفية. هناك طلب مطروح، وبحلول وقت ما أنت تحتاج لترد. وينبع الكثير من ضغط المبتزين من فكرة أنه ليس هناك وقت لنضيعه، وهذا هو الوهم نفسه الذي يجعل أفلام الإثارة والتشويق مؤثرة للغاية؛ حيث يتم حبْك القصة كأنها صراع ضد الوقت. ونحن نعلق في تلك الدراما ولا نكلف

أنفسنا عناء التشكيك في صحتها. وإذا أخذت خطوة إلى الوراء، فسترى أنه في أغلب الحالات ليست هناك ضرورة للاستعجال إلا في عقل المبتز.

عندما نتصرف اعتباطيًا وفقًا لعقلية: "تصرف الآن، آخر فرصة لك" ومن هنا تأتي كل أشكال الابتزاز تقريبًا، فسنتعرض لضغوط؛ لكن التصريحات التي تكسبك وقتًا تساعدك على إغلاق صوت دقات الساعة ورؤية هذه الدراما من الخارج. ربما آخر يوم للتخفيضات على السيارات أو أجهزة الكمبيوتر هو يوم الأحد - لكن سيكون هناك تخفيض آخر. ربما يكون المبتز ملتزمًا بموعد نهائي لشيء ما - لكنك لست ملتزمًا بهذا الموعد النهائي.

أنت تمتلك شيئًا يريده المبتز. لكن الوقت في صالحك، وعندما تستخدم التصريحات التي تمهلك وقتًا، كل ما تريده هو مهلة للتفكير، وهو شيء أي شخص عاقل سيكون مستعدًا أن يعطيك إياه. لكن بعض المبتزين سيستخدمون الابتزاز ليدفعوك حتى إلى التخلي عن المهلة التي أردتها. وكان ذلك أحد الأشياء التي تشغل بال "باتي".

قالت لي "باتي" بينما كنا نتمرن على التصريحات التي تمهلها وقتًا: "هذا كله جيد، لكنكِ لا تعرفين جو؛ إذ عندما أخبره بأنني أحتاج إلى وقت للتفكير، يبدأ في التجهم، ثم يقول: "أنت تعرفين أن التخفيضات ستنتهي هذا الأسبوع، وليس لدينا متسع من الوقت. ما المشكلة"؟"

فسألتها: "وما ردك على هذا؟".

قالت: "أجرب شيئًا مثل "أنا غير مستعدة لاتخاذ قرار الآن"، ولكنني أعرف أن الكلام يدخل من أذن ويخرج من الأخرى، ويتصرف "جو" كأنه طفل - "كم من الوقت ستستغرقين؟ كم من الوقت ستستغرقين؟".

فقلت لها: "وأنت ستستمرين في تكرار "بقدر ما يقتضي الأمر"". قد يغضب المبتز منك لأنك تريد وقتًا أو يتجهم أو يستخدم أشكالاً أخرى من الضغط، لكن قوة التكرار كافية بوجه عام لإيصال رسالة بأنك جاد.

رقصة جديدة

قد تتسبب هذه التصريحات التي تمهلك الوقت في ارتباك المبتز أو إغضابه. ففي النهاية، أنت تغير السيناريو المعتاد والمتوقع عن طريق عدم

الاستسلام التلقائي. فالأمر تقريبًا يشبه كأنكما كنتما ترقصان تانجو وفجأة تحولت إلى رقصة الفالس. قد ينظر المبتز إلى تباطؤك على أنه مقاومة أو رد سلبي، وكنتيجة لذلك قد يبدأ في الضغط عليك على الفور. ويمكن أن تأتي النتيجة على هيئة فوضى، وهي كثيرًا ما تكون كذلك. فمن خلال قول: "أنا أحتاج إلى وقت"، أنت غيرت توازن القوة في العلاقة ووضعت المبتز في موضع الانتظار لتفكر فيما ستفعله، وهو دور تفاعلي أقل قوة بكثير بالنسبة لهم.

كن مستعدًّا لضغط أكبر بينما يحاول المبتزون استعادة وضعهم. وبينما يتمسكون بموقفهم الذي أصبح معتادًا الآن، تمسك بمجموعتك الجديدة من الردود وكرر في ذهنك "أنا أستطيع التحمل".

إن قوة العادات القديمة ومهارات المبتز في نثر الضباب قد تجعل استخدام الردود الجديدة تجربة مثيرة للأعصاب. ومع المعاقبين، الذين يكرهون التخلي عن أي قدر من السيطرة في العلاقة - ومع أي مبتز يقاوم بشدة تصريحاتك التي تمهلك الوقت - من المهم أن توضح دوافعك. فربما تريد قول شيء مثل:

- هذا ليس صراعًا على السلطة.
- ليس الهدف من هذا أنني أحاول السيطرة عليك.
- الهدف من هذا أنني أريد المزيد من الوقت للتفكير مليًّا فيما أريده.

إذا كنت تتعامل مع شخص عاقل، فهذه التصريحات المطمئنة والمراعية للمشاعر يمكن أن تسهم في تهدئة الموقف.

فعل الصواب مع الشعور بالاستياء

نظرًا لأن طلب بعض الوقت وذكر دوافعك يخرجانك من دورك المعتاد، فمن المألوف أن تقوم بكل شيء على النحو الصحيح ومع ذلك تشعر بأنك لم تحسن القيام بدورك في الموقف. وهذا ما وجدته "زوي":

ترغبين في معرفة ما حدث؟ كان الأمر فظيعًا. كانت "تيس" تضغط عليَّ لوضعها في المشروع الجديد للأحذية؛ لأن الشركاء الذين يمتلكون الشركة

سيحضرون من نيويورك بعد أسبوع وكانت تريد أن تبهرهم، وبالأخص "دال"، والذي كانت "تيس" مقتنعة بأنه ينوي التخلص من منصبها. كانت الزيارة بعد أسبوع، وكانت تريد الحصول على المهمة الآن؛ ولذا حاولت كل شيء؛ فكانت تقول: "أنا أعرف أنه سيتم فصلي من العمل إذا لم تتركيني أقوم بهذه المهمة، ولا أعرف ما أفعله إذا لم تساعديني. أنا أكره أن أضغط عليك، لكنني حقًّا أريد المساعدة الآن". وتبدأ عيناها تذرفان بالدموع.

فعلتُ ما قلته، حيث قلت: "أنا آسفة، لكن لا أستطيع اتخاذ قرار مهم مثل هذا الآن"، فردت عليَّ مباشرة قائلة: "لكنك تعرفين كم يعني هذا لي، وأنا حقًّا أحتاج إلى مساعدتك. ألسنا أصدقاء؟ ألا تثقين بي؟ أنتِ تعرفين أنني سأبلي بلاءً حسنًا في هذه المهمة، وأنتِ تعرفين أنني أفعل هذا من أجلك".

في هذه اللحظة أصبحت عالقة في شعور "يا إلهي، يا إلهي. يجب أن أساعدها. هذه ضرورة ملحة وهي محقة؛ فإذا لم أساعدها الآن، ستواجه مصاعب كبيرة. عليَّ أن أفعل شيئًا". وأحسست بتسارع دقات قلبي وتسارع أنفاسي أيضًا. حاولت أن أهدئ من روعي، وقلت عبارة "أنا أستطيع التحمل" مرتين بسرعة. ثم قلت: "أنا أعرف أنكِ تريدين مني أن أفعل شيئًا الآن، لكنني أحتاج لبعض الوقت للتفكير في الأمر. يمكننا أن نتحدث غدًا".

نظرت إليَّ نظرة غاضبة وقالت: "كنت أظن أنكِ صديقتي ورئيستي كذلك. وكنت أعتقد أن الصداقة تعني لكِ شيئًا. ثم خرجت وانتابني شعور مريع، ولا أزال أشعر بأنني خذلتها. كنت أعتقد أن هذا من المفروض أن يجعلني أشعر بتحسن، لكن شعورًا فظيعًا انتابني".

قلت لها: "أحسنت صنعًا. ذلك يعني أنكِ تحطمين الأنماط القديمة". العادات القديمة مريحة على نحو مغرٍ حتى تشعر بعواقبها. قد لا يكون كسب الوقت أمرًا سهلاً، لكنه يصبح أسهل عندما تمضي في تحقيقه. وكما ذكرت "زوي"، إن كل ما تفعله عند هذه النقطة هو تأجيل اتخاذ قرار. أنت لم تفعل شيئًا سوى أنك وضعت المبتز في جدولك الزمني، وهي خطوة قاسية لن يعترف المبتز بقسوتها على الأرجح.

وبينما تواصل استخدام تصريحاتك التي تحاول أن تكسب بها وقتًا، ربما يستميت المبتز في الحصول على رد. والكلمات المألوفة هي "أعطني ردًّا - الآن".

يُعد تحمل عدم الارتياح من أجل القيام بتغيير صحي أحد أصعب الأشياء التي يقوم بها أي منا. وفي الماضي، كان عدم الارتياح دائمًا مقدمة للإذعان، لكنك الآن تغير كل ذلك، ومن ثم ستشعر بعدم استقرار. لكن لا بأس أن تشعر بالتردد والقلق بينما تستعيد نزاهتك؛ فلقد بدأت الأشياء في التغير داخليًّا وكذلك خارجيًّا، وأنا أريد أن أطمئنك أنه من الطبيعي تمامًا أن تشعر بالتردد في أثناء فعلك لذلك.

لا تدع عدم الارتياح يحيد بك عن مسارك الصحيح.

حوار مع عدم الراحة

شعرت "زوي" بعدم ارتياح متزايد بشأن إصرارها على طلب وقت للتفكير. كانت "تيس" لحوحة، وكانت تتحول إلى مثال حي على المعاناة كلما رأتها "زوي". وكلما فكرت في طلب "تيس"، زاد إدراكها بأنها لا تستطيع الاستسلام له - ومع ذلك كان الذنب الذي تشعر به يزداد.

لا أستطيع تخطي شعور بأنني مجرمة بلا قلب، وينتابني شعور أسوأ وأسوأ تجاه هذا. أنا لا أفعل شيئًا وهذا يمزقني إربًا. هل أنت متأكدة من أن هذا أسلوب ناجح؟

يُعد عدم الارتياح الداخلي أحد أكبر العوائق أمام التغيير، إننا معتادون الاستجابة له كأنه حريق يجب إخماده لدرجة أن الكثيرين منا لم يتعلموا التعايش معه بالقدر الطبيعي الذي يصاحب التغيير. فنحن ندفعه بعيدًا ونخمده ونعامله كأنه ليس له مكان في حياتنا - ومن خلال قيامنا بهذا، نتخلص من بعض خياراتنا الأكثر فاعلية. ويتردد معظمنا في فحص عدم الارتياح ما يجعلنا نسيء تفسير مدلوله، وذلك من خلال الاستجابة لوجوده بشكل أعمى بدلاً من السؤال عما يعنيه.

أخبرت "زوي" بأنه من إحدى طرق الوصـول إلى الاكتمال ترميم الأجزاء التي نتصارع معها داخلنا وتعلم الاعتراف بها كأجزاء طبيعية من شخصيتنا. وإحدى طرق القيام بهذا تتضـمن الدخول في حوار مع تلك الأجزاء - سحبها خارج أنفسـنا والتعرف عليها. واستعدادًا لجلسـتنا التالية، طلبت من "زوي" أن تختار شـيئًا في منزلها تعتبره غير مريح بالنسـبة لها - سترة مقاسها غير مناسب تمامًا، صورة لها غير جميلة، حذاء ضيق - ونستخدمه لمعرفة المزيد عن المشاعر التي تبدو صعبة بالنسبة لها.

عنما جاءت، طلبت منها أن تأخذ هذا الشيء - كانت قد اختارت حذاء ذا كعب عالٍ غير جذاب لم يناسـب مقاسـها - ووضعته على كرسي خالٍ أمامها، وبدأت في التحدث إلى هذا الرمز على عدم ارتياحها كأنها تتحدث مع شخص مـا. وفي وقت لاحق قامت هي نفسـها بلعب دور عـدم الارتياح وتركته يتحدث إليها.

لم تقم "زوي" بشـيء مثل هذا من قبل، وشعرت بأنها واعية لذاتها بشكل يمكـن فهمه وأنها مترددة بعض الشـيء. لكنني شـرحت لها أنـه يمكنها تعلم الكثير عن هذه الحالة التي يبدو أن لها سـلطة كبيرة عليها. أنا أشـجعك على أن تحـاول فعل هذا بنفسـك، وخـذ راحتك في التنفيس عن مشـاعرك، وعبر عن شـعورك بعدم الارتياح لذلك الرمز الذي يمثل عدم الارتياح بالنسـبة لك واطرح عليه أسئلة.

كانت "زوي" متحمسـة للعملية بمجرد أن بدأت. إليك بعضًـا من الأشـياء التي قالتها.

أنـت تعتقد أنك حقًا أمر مؤثر، أليس كذلك؟ فأنت تدير حياتي منذ وقت طويل ولقد سـئمت هذا. لقد أعطيتك قدرًا كبيرًا من السلطة، لكنني أحيطك علمًـا بـأن تلك الأيام قـد ولت. كنتُ أعتقـد أنك أكبر مني - وربمـا كنتَ أنت تعـرف أكثر - لكنني عندمـا أنظر إليك، أرى أنك ضـئيل وقبيح وتورطني في متاعـب. بل في الحقيقـة، كلما توليت أنت مقاليد الأمور، أصـبح أنا ضـعيفة وجبانـة لدرجة أنني لـم أعد أعرف من أنا. لقد سـئمت منك حقًا. هل هناك سبب منطقي يمنعني من طردك من حياتي؟

سألت "زوي" عن شعورها حيال التجربة.

شعرت بأنها سخيفة في البداية، لكن بينما كنت أتعمق فيها، أدركت أن هذا الجانب مني يستولي على الكثير من الوقت. وهو جانب واحد فقط، وأنا أتصرف كأنه غوريلا تزن ٢٠٠ كيلو جرام. وهو يشبه إلى حد كبير هذا الحذاء - هو لا يناسب حياتي كما كنت أظن.

في الجزء التالي من التمرين، جلست "زوي" على كرسي مقابل لي وأمسكت الحذاء بينما كانت تلعب دور عدم الارتياح وترد على ما قد قالته "زوي" لتوها.

تريدين طردي من حياتك؟ هذا أمر مضحك. أنا لن أبرح مكاني؛ فأنا يعجبني التواجد هنا ولن أرحل دون صراع. الوضع يسير هنا للغاية - كل ما عليَّ فعله هو أن أحدث صريرًا صغيرًا وستهرعين إلى السماح لي بأن أفعل ما أريده.

تعلمت "زوي" من التمرين طريقة جديدة للنظر إلى إحساس لطالما ظنت أنه لا تسيطر عليه وكانت تصفه بأنه لا يُطاق. ولكنني أخبرتها بأن الوعي الذي اكتسبته لن يغير الوضع بين عشية وضحاها. وعلى الرغم من أنها بدأت في العثور على بعض مفاتيح أنماطها المعتادة الخاصة بالاهتمام والإذعان، فإن شعورها بعدم الارتياح لم يكن ليتلاشى دون خوض صراع. ما زالت مهمتها هي تغيير السلوك رغم شعورها بعدم الارتياح. وفي هذه الأثناء، استطاعت "زوي" مواصلة التعرف على المزيد عما يجلب لها عدم الارتياح عندما تواجه الابتزاز - والاستمرار في اكتشاف طرق جديدة لرؤية عدم الارتياح مجرد عنصر واحد من الموقف، وليس وضعًا كاملًا لا يمكن تحمله.

أتمنى أن تستخدم هذا التمرين بنفسك. يمكنك التحدث إلى شيء ما، أو لو كنت تفضل ذلك، اكتب خطابًا إلى شعورك بعدم الارتياح وتسلم خطابًا من شعورك بعدم الارتياح. يروق لبعض الناس أن يكتبوا حوارًا، حيث يبدأون بالتحدث إلى عدم الارتياح، ثم يطرحون عليه أسئلة ويتركون عدم الارتياح يرد.

ربما تكون كلماتك واكتشافاتك مختلفة عن كلمات "زوي" واكتشافاتها، لكنني متأكدة أنك ستحصل على معلومات قيمة. إن الهدف من هذا التمرين هو تجسيد عدم الارتياح والنظر إليه والبدء في وضع طرق للتعامل معه تتجاوز طريقة الهروب منه. فعندما تواجه عدم الارتياح، ستجد أنه أصغر وأقل خطرًا وأقل تهديدًا بكثير من شعورك به عندما حاولت جاهدًا أن تتجنبه.

تحويل المثلث إلى خط مستقيم

هناك رؤية أخرى لأسلوب عدم فعل شيء وهي مفيدة عندما تجد نفسك وسط صراع بين شخصين، أو عندما يبتزك طرف ثالث عاطفيًّا ليستفيد شخص آخر. الإجراء الذي يجب أن تتخذه هو: أفسح الطريق.

بالنسبة لـ "كارين"، في وسط أزمتها الصغيرة بين أمها وابنتها، فإن عدم فعل شيء أثبت في الحقيقة أنه بداية معافاة حقيقية للنساء الثلاث: قالت "كارين":

لنقل إنني أستطيع أن أماطل بالطريقة التي تحدثت أنت عنها عندما تقول أمي: "إذا جاءت ميلاني إلى الحفلة، فسألغي الحفلة بأكملها". ولنقل إنني أستطيع أن أخبرها بأنني لا أستطيع اتخاذ قرار بشأن هذا في الحال وإنني سأتصل بها لاحقًا. ثم ماذا؟

"ثم تتصلين بأمك وتخبرينها بأن قرارك هو أنك لن تتخذي قرارًا. انظري يا "كارين"، هذا أمر بين أمك و"ميلاني". أنت تعرفين ما يحدث للحكم عندما يحاول الفصل بين ملاكمين - يتعرض لضربات قوية! عليك أن تخرجي من بينهما. أخبري أمك بأنها هي من ستخبر "ميلاني" بأنها لا تريدها في الحفلة وأنك لن تفعلي ذلك نيابة عنها. أنت لديك متسع من الوقت لإلغاء الحفلة إذا احتجت لذلك. لنر ما سيحدث".

وكما هو متوقع، انتحبت "فرانسيس" واشتكت وضغطت على "كارين" للقيام بعملها المشين نيابة عنها، وهو ما كان متوقعًا بالفعل. لكن عندما رأت أن "كارين" لم تستجب، اتصلت بحفيدتها وأخبرتها بأنها غاضبة منها. وما

أدهش الجميع أن هذه المواجهة فتحت الباب للحوار الصادق بين "ميلاني" وجدتها وهو ما أسفر عن تنقية الأجواء بشكل كبير بينهما - وبداية علاقة أكثر صدقًا. وكان هذا بدوره له أثر إيجابي على علاقة "كارين" مع "فرانسيس" لأن "فرانسيس" رأت ابنتها ترفض الخضوع للضغط. وكنتيجة لذلك، اكتسبت "كارين" احترامًا جديدًا من أمها وبدأت أمها في إدراك أن التلاعبات القديمة لم تعد تؤتي ثمارها. كل هذا بسبب أن "كارين" فعلت "لا شيء".

من الضروري أنه عندما تكون واقعًا في صراع بين شخصين آخرين في حياتك أن تخرج نفسك بلياقة من الحلقة من خلال رفضك لأداء دور المرسال أو الحكم بينهما. إذا لم تبعد نفسك، فمن المؤكد تقريبًا أن المشاعر السيئة بين الشخصين الآخرين ستنصب في النهاية عليك، ولن يتم التوصل إلى أية حلول.

في حالة "ماريا"، وضع حمواها أنفسهما بين "ماريا" و"جاي" وكانا يضغطان بقوة على مثيرات الاستجابة المتعلقة بالالتزام لمنعها من الرحيل عن ابنهما. وقد أخبرت "ماريا" "جاي" بالفعل بأنها تحتاج إلى بعض الوقت لاتخاذ هذا القرار المهم، وعلى الرغم من مناشداته الحارة للحصول على رد، لم تتراجع عن موقفها. ولكن مع تدخل حمويها وجدت "ماريا" صعوبة في التصميم على موقفها.

أنا أعرف مدى الألم الذي أتسبب به لهما، وهما لا يستحقان هذا؛ فهما شخصان عزيزان ورائعان ولم يقوما بأي خطأ. لكنني أعرف قدر المعاناة التي سيشعرون بها إذا تطلقت من "جاي". وأمه تتصل بي بشكل يومي تقريبًا وتذكرني بما يعنيه لهما أن نسوي أنا و"جاي" خلافاتنا.

أخبرت "ماريا" بأنها أيضًا تحتاج إلى تعلم كيفية فعل "لا شيء". في حالتها، ذلك يتضمن عدم إجراء محادثات هاتفية قهرية متكررة مع حماتها أو مناقشة هذا الموضوع مع أي شخص آخر على علم بمشكلتهما. ويمكن لعينة من الردود التي أعطيتها لـ "ماريا" أن تساعدها على تحرير نفسها من الضغط الذي يمارسه أي طرف ثالث بخصوص هذا الأمر.

الحماة: "أنا وفريد لا يمكننا تحمل هذا. نحن لا نعرف ما يحدث أو ما سيحدث. ونحن قلقان للغاية عليك وعلى "جاي" وعلى أحفادنا. كم من الوقت ستستغرقين لتتخذي قرارًا بشأن الطلاق؟".

"ماريا": "يا أمي، أنا لم أتخذ قرارًا بعد".

الحماة: "إذن كم من الوقت ستستغرقين؟".

"ماريا": "يا أمي، سأستغرق من الوقت قدر ما يتطلب الأمر. دعينا نتحدث عن شيء آخر".

واصل الإجابة بأنك لم تتخذ قرارًا بعد، وكرر أنك ستستغرق من الوقت قدر ما يتطلب الأمر - ثم غير الموضوع. يطرح علينا الناس الكثير من الأسئلة، وعادة ما نشعر بأنه يتحتم علينا تقديم إجابات قاطعة في الحال. وبالطبع، لا يتحتم علينا ذلك، فلا بأس أن نجاوب بـ "لا أعرف". ولا بأس كذلك أن نقول: "سأخبرك عندما أتخذ قرارًا". وإذا استمر الضغط، فلا بأس أن توجه المحادثة إلى موضوع آخر. وحتى لو كان الشخص الذي يضغط عليك ليس المبتز، بل شخص تحبه وتحترمه، من المهم أن تحافظ على جدولك الزمني وألا تتسرع في اتخاذ قرارات، وخصوصًا القرارات المهمة.

احصل على متسع

اكتساب بعض الوقت يعطيك الفرصة لإدراك أفكارك وأولوياتك الخاصة ومشاعرك. تذكر بأن لديك حبل نجاة لتمسك به - وهي التصريحات التي تمهلك وقتًا. ربما تشعر بأنك مثل أسطوانة مكررة عندما تنتهي من تكرارها، لكن واصل فعل ذلك وأعطها فرصة لتؤتي ثمارها.

لكن اذا استخدمت هذه التصريحات ولا تزال تشعر بعدها بتوتر وضغط لدرجة أن هناك رغبة تنتابك لفعل شيء ما للتخفيف من وطأة عدم ارتياحك، *انصرف. وأنا لا أتحدث عن أن تغادر وتترك الشخص الآخر دون تفسير، بل أتحدث عن أن تستأذن منه وتذهب لغرفة أخرى تحظى فيها ببعض الهدوء لبضع دقائق. يمكنك أن تقول: "أريد أن أشرب ماء" أو "سأذهب إلى الحمام - وسأعود على الفور". أو إذا كنت تشعر بتوتر شديد فجرب "أريد أن أشرب ماء وأذهب إلى الحمام".*

وبالمناسبة، يمكنك القيام بهذا في البيت أو في المطعم أو في المكتب أو على الطائرة، بل في أي مكان. إن وضع مسافة مادية - حتى لو غرفة أو اثنتين - بينك وبين المبتز يمكنه أن ينزع عنصر الإلحاح من الموقف ويعطيك أيضًا مسافة من الناحية العاطفية بالغة الأهمية.

وعندما أتحدث عن المسافة العاطفية، أعني إخماد اللهب والسماح لمشاعرك بأن تهدأ. عندما تواجه الابتزاز العاطفي، قد تكون عواطفك محتدة لدرجة أنك لا تستطيع التفكير أو التأمل أو الحكم أو النظر في المتاح أمامك من اختيارات. الابتزاز العاطفي يكون في مواجهتك: حاد، مضغوط، متطلب - مليء بالطاقة المحمومة. وهذا التنافر من المشاعر عادة ما يبدو غامرًا. أنت في حالة تفاعل عاطفي بحت، وتحتاج إلى الانتقال إلى أسلوب منفصل ومعرفي بشكل أكبر. واستقطاع بضع دقائق لتهدئة نفسك سيمنحك ذلك. هدئ نفسك وكرر "أنا أستطيع التحمل" وصمم على أن تتيح لنفسك بعض الوقت.

الخطوة الثانية : كن مراقبًا

بمجرد أن تفصل نفسك عن دراما الابتزاز، تصبح في موضع يتيح لك جمع المعلومات التي تساعدك على تحديد الطريقة التي سترد بها على المبتز. وخلال الوقت الذي اكتسبته لاتخاذ قرارك، ستحتاج إلى أن تصبح مراقبًا على نفسك وعلى الطرف الآخر.

استخدم التخيل

لمساعدتك على القيام بهذا، أريد منك أن تستخدم تمرين التخيل هذا: تخيل مصعدًا زجاجيًّا في الطابق الأرضي من برج مراقبة مكون من خمسين طابقًا. أريد منك أن تتخيل نفسك داخل المصعد الذي يبدأ في الصعود ببطء. عندما تنظر إلى الطوابق الأدنى، من الصعب رؤية أي شيء بسبب الضباب الأرضي الملتف كدوامة. وأحيانًا ينكسر الضباب ويمكنك رؤية الخطوط العريضة للأشياء والأشخاص، لكنها مبهمة ومشوشة، تظهر وتختفي. هذا هو نطاق العواطف البحتة، المشاعر الغريزية التي يثيرها المبتز فينا.

يستمر المصعد في الصعود، وبينما يفعل ذلك، فأنت تترك الضباب خلفك وتبدأ في رؤية مشهد أوسع. وعندما تصل إلى القمة، فأنت تشاهد المنظر الكلي، ويمكنك رؤية أن الضباب الذي اعتقدت أنه يغطي كل شيء مقتصر على الوادي الموجود عند سفح البرج. فما كان يبدو محيطًا من كل جانب هو رقعة بسيطة، جانب صغير من الصورة. لقد وصل المصعد إلى مستوى آخر، مكان فيه المنطق والإدراك والموضوعية. اخرج من المصعد إلى منصة المراقبة، واستمتع بالهدوء والوضوح، وتذكر أنك قادر دائمًا على الوصول إلى هذا المكان.

من المفيد أن ترتقي من الشعور الحدسي لتصل إلى الإدراك بيقين عندما تكون واقعًا تحت ضغط الابتزاز لأنه من السهل أن نعلق في مشاعر الخوف والالتزام والذنب لدرجة أن تصوراتنا تصبح مشتتة أو مشوهة. ولا أطلب منك أن تفصل نفسك عن مشاعرك - أنا فقط أريد منك أن تضع الإدراك والمنطق في اعتبارك لكي لا تكون مدفوعًا بشعورك فقط. فالفكر والعاطفة يحتويان على قدر كبير من المعلومات. والهدف هو أن تكون قادرًا على التفكير والشعور في الوقت ذاته، بدلًا من الخوض في العواطف فقط. عندما تشتد وتيرة الابتزاز، فأنت تحتاج لمنظور برج المراقبة.

ما الذي يحدث بالفعل؟

خذ بعض الوقت لتفكر فقط في طلب المبتز متقمصًا دور المراقب. مشاعرك لا تزال موجودة، لكن اصرف انتباهك بعيدًا عنها ودع عقلك يراجع الموقف. سل نفسك: ماذا حدث؟ ومن الجيد أن تكتب إجابات عن الأسئلة التالية؛ فإخراج المعلومات من رأسك ووضعها على الورق سيساعدانك أيضًا على اكتساب مسافة عاطفية. إذا لم ترد ذلك، فإنه يمكنك القيام بهذا الأمر كاملاً في رأسك. ففي كلتا الحالتين، فإن الإجابة عن هذه الأسئلة ستمدك بكثير من الوضوح.

أولاً، توقف وانظر إلى الطلب.

١. ماذا كان يريد الشخص الآخر؟
٢. كيف كانت طريقة طلبه؟ فعلى سبيل المثال، هل تم طرحه بطريقة تنم عن ود، أم تهديد، أم نفاد صبر؟ استخدم أي وصف ينطبق على موقفك.
٣. ماذا فعل المبتز عندما لم توافق على الفور؟ هنا أنت تريد أن تضع في اعتبارك تعبيرات الوجه ونبرة الصوت ولغة الجسد. كن محددًا بقدر الإمكان. كيف كانت حركات عيني المبتز؟ أين كان ذراعاه ويداه؟ أين كان يقف وهو يتحدث إليك؟ ما الإشارات التي استخدمها؟ ماذا كانت نبرة صوته؟ ماذا كانت النبرة العاطفية الكلية؟ صف الصورة التي استوعبتها بكلمات.

إليك بعض الملاحظات التي أخذتها "باتي" بعد موقف حدث مؤخرًا مع "جو":

كان يتراجع ويقطب جبينه ويستاء بشدة. وكانت وقفته ولغة جسده تعبران عن مدى حزنه وخيبة أمله. وكانت ذراعاه معقودتين على صدره ولم يكن ينظر إلى عيني. وكان يتنهد كثيرًا ويشد الخيوط الزائدة في سترته، وعندما تحدث انتحب، ثم نهض وصفع الباب وفتح الراديو في غرفة النوم.

والآن، انظر إلى ردود فعلك تجاه الطلب.

١.ما الذي تفكر فيه؟

دوِّن ما يدور في ذهنك مع إيلاء اهتمام خاص بالأفكار التي تتكرر أو التي تستمر في إزعاجك. فهي ستعطيك رؤى قيمة للمعتقدات التي شكلت وجدانك بمرور السنوات. ومن بين المعتقدات الشائعة التي أراها في الأشخاص المستهدفين من الابتزاز:

- لا بأس من أن أعطي أكثر مما أحصل عليه.
- إذا أحببت شخصًا ما، فأنا مسئول عن سعادته.
- الأشخاص الطيبون المحبون من المفترض أن يجعلوا الآخرين سعداء.

- إذا فعلت ما أريد حقًّا فعله، فسيعتبرني الطرف الآخر أنانيًّا.
- الرفض هو أسوأ شيء ممكن أن يحدث لي.
- لو لم يقم شخص آخر بمعالجة المشكلة، فمعالجتها مسئوليتي.
- أنا لا أكسب أبدًا مع هذا الشخص.
- الشخص الآخر أذكى أو أقوى مني.
- لن تكون نهاية العالم بالنسبة لي إذا فعلت هذا لأنه يحتاج إليَّ فعلاً.
- احتياجاته ومشاعره أهم من احتياجاتي ومشاعري.

أي من هذه العبارات يبدو أنها تنطبق عليك؟ أي من هذه العبارات تتماشى معها أكثر؟ اسأل نفسك: أين تعلمت هذا، ومنذ متى وأنا أؤمن به؟

لا اعتقاد من هذه المعتقدات صحيح، لكننا نتعلق بها لأننا تشربناها على مدار السنوات. وكما ذكرت، إننا نعتقد في أحيان كثيرة أننا اخترنا هذه المعتقدات، لكن تم نقلها عن طريق الأشخاص أصحاب السلطة في كل مرحلة من حياتنا - الآباء، المدرسين، المرشدين، الأصدقاء المقربين. ومن المهم تحديد معتقداتنا بشأن أنفسنا التي تظهر في مواجهة الابتزاز العاطفي لأن المعتقدات هي بوادر المشاعر.

المشاعر ليست قوى عابرة مستقلة كما نظن أحيانًا، لكنها استجابة لما نفكر فيه. فتقريبًا كل شعور بالقلق أو الحزن أو الخوف أو الذنب ينتابنا يكون مسبوقًا باعتقاد سلبي أو خاطئ بشأن كفاءتنا وحبنا ومسئوليتنا عن الآخرين، وهذه المعتقدات هي أساس مشاعرنا. ومن ثم فإن سلوكنا يكون في كثير من الأحيان محاولة لتهدئة مشاعر عدم الارتياح النابعة من هذه المعتقدات. الخلاصة هي: كي نغير أنماط السلوك المثبتة للذات، علينا أن نبدأ بالعنصر الجذري ألا وهو معتقداتنا.

عندما تركت "إيف" الدورة التدريبية لأنها شعرت بالذنب بسبب غضب "إليوت"، كانت تتصرف بناء على اعتقاد أن لمشاعره قيمة أكبر من مشاعرها. في البداية، يأتي الاعتقاد: الشخص الآخر مهم أكثر مني، وما أريده ليس مهمًّا. ومن هذا الاعتقاد تتدفق المشاعر: الإحساس بالذنب والالتزام والشفقة.، وفي النهاية السلوك: التوقف عن الالتحاق بالدورة التدريبية.

نحـن نعرف أن طباعنا تتأثر بكيمياء الدماغ بقدر ما تتأثر بالأحداث التي تقع في حياتنا، لكن الكثيرين ممن يعانون اكتئاب واضطرابات القلق المتكررة نتيجـة لانعدام التـوازن البيوكيميائي بإمكانهم زيادة هذه الحالات المرضـية عن طريق المعتقدات التي تسـيء إلى الذات. إن اكتشـاف معتقداتك العميقة يمكن أن يسـاعدك على فهم سـبب الشـعور الـذي ينتابك. وبمجـرد أن تفعل ذلك، ستبدأ في رؤية كيف تصبح هذه المعتقدات والمشاعر حافزًا على أنماط السلوك المحبطة للذات التي تؤدي إلى الإذعان والاستسلام في النهاية.

٢. ما الذي تشعر به؟

ما الشـعور الذي ينتابك وأنت ترد على المبتـز؟ دوِّن أكبر عدد ممكن من المشاعر التي تلاحظها مستخدمًا القائمة التالية كنقطة انطلاق:

غاضب	مهدد	مجروح	مذنب
منزعج	غير آمن	محبَط	مصاب بخيبة
مخطئ	غير كفء	هالك	خائف
قلِق	غير محبوب	ممتعض	عالق
محاصر	مثقل بالضغوط		

يُعد هذا الفحص بمثابة جس نبض لعواطفك، وعلى الرغم من أنه بسيط، فإنه أداة تشخيصـية مهمة. ضـع في حسـبانك أن الشـعور هو حالة عاطفية يمكـن التعبيـر عنها بكلمة أو اثنتيـن على الأكثر. في اللحظـة التي تقول فيها "أشـعر كأنني..." أو "أشـعر بأن..."، فأنت تصف ما تفكر فيه أو تعتقده. ولأنـك تحاول التفريق بين الأفكار والمشـاعر، وإيجاد العلاقات بينهما، فمن المهم أن تكون واضحًا.

مثال: "أنا أشعر *بأن* زوجي ينتصر دائمًا" هي فكرة. وللتعبير عن الشعور، يمكنك أن تقول: "*أعتقد* أن زوجي ينتصر دائمًا، وأنا *أشعر* بإحباط".

والآن، تفقد ذلك مع جسدك.

بينما تنظر إلى قائمتك، حدد الموضع الذي تشعر فيه بهذه المشاعر بدنيًّا. هل تحس بغثيان في معدتك؟ ألم في رقبتك؟ ضغط في ظهرك؟ حرارة في خديك؟ لاحظ الطريقة التي يتفاعل بها جسدك تجاه مشاعرك.

أحيانًا تخبرنا أجسادنا بحقيقة تغفل عنها عقولنا. فربما نقول نحن لا نشعر بقلق - ثم نلاحظ أننا نتصبب عرقًا. لا، لا، هناك خطأ ما - وإلا فلماذا أشعر بغثيان في المعدة؟ فردود أفعال الجسد تقضي على الإنكار والتبرير، والجسد لن يكذب عليك. ضع في حسبانك أنه في أي وقت تنتابك فيه مشاعر غضب أو استياء، فأنت يتم تنبيهك لتحذر جوانب معينة من الطلب قد لا تكون في مصلحتك.

٣. ما نقاط التأثير فيك؟

يتردد صدى كلمات المبتز ولغته غير اللفظية داخلنا بطرق خاصة جدًّا، ومن المهم معرفة المثيرات الشخصية الخاصة بنا؛ إذ يمكن لتعبيرات الوجه ونبرة الصوت والإشارات والوقفات والكلمات بل وحتى الروائح أن تنشط منظومة المعتقدات والمشاعر التي تقودنا نحو الاستسلام إلى الطلب. وهي الأسلاك التي تقودنا مباشرة إلى مثيرات الاستجابة، وكلما زادت معرفتنا بما يؤدي إليها، اقتربنا من إمكانية تعطيلها.

راقب نفسك، وفكر في حالات الابتزاز من الماضي، ثم ضع قائمة بالتصرفات الأكثر تأثيرًا فيك. ومن بين المثيرات رأيت:

- الصراخ
- صفع الباب
- كلمات محددة (مثل "متغطرس"، "أناني") التي تجعلك تشعر بإحساس سيئ تجاه نفسك.
- البكاء
- التنهد
- وجه غاضب - احمرار الوجه، تقطيب الحاجبين، تجهم غاضب
- المعاملة الصامتة.

ثم قم بربط التصرف مع مشاعرك: عندما يقوم المبتز بـ ________________، أشعر ________________.

عندما طلبت من "جوش" أن يبدأ في ربط ظهور أبيه وتصرفه مع استجابات محددة في نفسه، لاحظ أن مظهر أبيه أكثر من كلماته هو ما كان يزيد من مستويات القلق التي يشعر بها.

"سوزان، لقد كتبت قائمتي، ولاحظت أنه عندما يحمر وجه أبي - قبل حتى أن يفتح فمه - أصبح مذعورًا. لقد بحثت في كل الصفات، وحاولت العثور على شيء أكثر كرامة من كلمة مذعور، لكن هذه هي أكثر كلمة مناسبة. الذعر بالنسبة لي يتطلب استجابة الكر أو الفر - فأبدأ التصرف من منطلق غريزة حيوانية بحتة".

من المهم أن تكون صادقًا قدر الإمكان وأنت تراقب. ولا تحكم على المشاعر ولا تقيمها ولا تحاول أن تقر ما إذا كانت صحيحة أم غير صحيحة أو إذا كنت محقًّا في الإحساس بها. أوقف التعليق الجاري وراقب. وجدت أنه من المفيد لبعض الأشخاص أن يمهدوا لملاحظاتهم بعبارات مثل:

- أليس من المثير للاهتمام أن...
- لقد بدأت في ملاحظة أن...
- لم أدرك يومًا أن...
- لقد أصبحت واعيًا بأن...

لاحظ "جوش" أنه تراجع عن موقفه الدفاعي والقلق عندما صاغ ملاحظته بهذه الطريقة: "أليس من المثير للاهتمام أنه عندما يحمر وجه أبي، أشعر بذعر. وهذا تصريح أكثر عمقًا وموضوعية من "يصيبني ذعر حقيقي عندما يحمر وجه أبي" هذه الموضوعية تساعد على وضعك في حالة معرفية وتعزلك عن نقد الذات. قال "جوش": "عندما أقول لنفسي: "أليس من المثير للاهتمام؟" يقل إحساسي بأنني طفل أو جبان إلى حد كبير".

إن عبارة "أليس من المثير للاهتمام؟" تخبر "جوش" بأن ما سيلي هي تعليقات مراقب، وتزيد المسافة بينه وبين القاضي الداخلي الذي يميل إلى نقد الكثير من ردود أفعالنا وتصنيفها.

واصـل المراقبة إلـى أن تبدأ في إقامة روابط بين معتقداتك ومشـاعرك وسلوكك. لقد أقام الذين يبتزوننا هذه الروابط غريزيًّا وفكريًّا، واستخدموها للحفـاظ علـى تفوقهـم علينـا. ولكنك الآن بـدأت في وضـع قواعـد متكافئة للتعامل، وما كانت فيما مضى "معلومات داخلية" أصبحت متاحة لك. والآن، سـأعطيك الأدوات لتحويل هذا الاستعداد والمعرفة إلى إستراتيجيات سلوكية فعَّالة ستغير بدرجة كبيرة الأنماط الحالية السائدة بينك وبين المبتز.

٩

وقت التغيير

في الماضي، كنا نستجيب عمومًا لاحتياجات الطرف الآخر ورغباته الملحة بإذعان تلقائي - وهي تقريبًا استجابة انعكاسية للضغط. لكن الآن بما أنك اكتسبت بعض الوقت، فلديك إمكانية التفكير فيما *تريده* أيضًا. وعلى الرغم من أنني لا أستطيع أن أتخذ قرارًا بالنيابة عنك، *يمكنني* أن أساعدك على طرح بعض الأسئلة الثاقبة التي ستمكنك من إلقاء نظرة موضوعية على ما يُطلب منك وتقرر بروية ما إذا كنت تريد الإذعان أم المقاومة. وبمجرد أن تنتهي من ذلك، سأبين لك طرقًا مؤثرة وفعَّالة لإبلاغ قرارك للمبتز والتعامل مع رد فعله على الاختيار الذي قمت به.

الفئات الثلاث للمطالب

في البداية، أريد منك أن تعود إلى طلب الطرف الآخر وتجيب عن بعض الأسئلة المتعلقة به. دوِّن الإجابات، وبينما تفعل ذلك، لا تفرض رقابة على نفسك، ولا تشعر بأنك ملزَم دائمًا بما تكتبه. فإذا غيرت رأيك أو راودتك أفكار جديدة، فعد وأضف أو احذف أو أسهب بناء على رد فعلك الأصلي.

- هل هناك شيء في هذا الطلب يجعلني أشعر بعدم ارتياح؟ ما هذا الشيء؟
- أي جزء من الطلب أعتبره حسنًا، وأي جزء أعتبره غير ذلك؟
- هل ما يريده الشخص الآخر سيؤذيني؟
- هل ما يريده الطرف الآخر سيؤذي أي شخص آخر؟
- هل طلب الشخص الآخر يضع في الاعتبار احتياجاتي ومشاعري؟
- هل هناك شيء في الطلب أو في الطريقة التي تم تقديمه بها تجعلني أشعر بالخوف أو بالالتزام أو الذنب؟ ما هذا الشيء؟
- ما الفائدة التي ستعود عليَّ؟

ستلاحظ أنه إذا نظرت إلى الأجزاء المكونة للطلب، فلعلك تتمكن من تقبلها كلها باستثناء جزء أو اثنين منها. فعلى سبيل المثال، زوجكِ يضغط عليكِ للسفر في أرجاء البلاد لزيارة أقاربه، هو شيء يسعدك القيام به، لكنك منشغلة في هذا الوقت من العام في العمل، وذلك يجعلك تشعرين بعدم ارتياح. وهذا معلومة من المهم وضعها في الاعتبار في أثناء صياغة ردودك.

قد تشعر بالانزعاج إذا أجبت بـ نعم عن الأسئلة التحذيرية التي تستفسر عما إذا كنت ستتأذى أنت أو شخص آخر بسبب الإذعان للطلب. وذلك هو مقياس نزاهتك الذي يحذرك من هبوب عاصفة وشيكة.

وبينما تستعرض إجاباتك، ستجد أن معظم المطالب تندرج تحت واحدة من هذه الصفات الثلاث.

١. المطلب ليس بالأمر الجلل.
٢. المطلب يحتوي على مسائل مهمة، ونزاهتك على المحك.
٣. المطلب يتضمن إحدى مسائل الحياة الرئيسية، و/أو الاستسلام سيلحق الضرر بالآخرين.

تتناسب القرارات والاستجابات المختلفة بشكل طبيعي مع كل فئة، وفي الأقسام التالية، سأساعدك على تقييم إجابتك والتفكير في الخيارات التي تناسب كلًّا منها.

ليس بالأمر الجلل

إننا نتخذ قرارات صغيرة يوميًّا في معظم علاقاتنا. ونستمر في التفكير في توقيت وتكلفة مشترياتنا، والمكان الذي سنقضي فيه الإجازة، ومقدار الوقت الذي نقضيه مع شخص ما، وكيفية الحفاظ على التوازن بين العمل والعائلة والأصدقاء. هذه ليست مسائل حياة أو موت، ومن الشائع ألا تنتابنا مشاعر قوية بشأن الخلافات مع أحد هذه الجوانب؛ لأنه مهما حدث، فلن يعاني أحد ضررًا كبيرًا، والسبب الرئيسي للخلاف يكون على الأرجح أساليب ضغط المبتز وليس محتوى المطلب. ويميل بعضنا إلى التخلي عن هذه الفئة بشكل تلقائي إلى المبتز، معتقدًا أنه ليس هناك ضرر من فعل ذلك، فهذه من صغائر الأمور، وليست بالأمر الجلل.

لكن يرجى التعامل بحذر هنا. فكلمة *تلقائي* هي كلمة أريد منك أن تحذفها من أي تعاملات مع المبتزين عاطفيًّا. فمهما كانت المسألة صغيرة، فافحص المطلب، وبالأخص الطريقة التي تم تقديمه بها إليك. وافهم بشكل واضح أجزاءه التي تزعجك إذا كان هناك ما يزعجك، وانظر إلى الموقف في سياق العلاقة ككل.

المضي قدمًا في العملية

عندما ذكرت "لي" - سمسارة الأسهم التي تستخدم أمها "إلين" باستمرار المقارنات السلبية - أنها كانت تمر بوقت صعب في العمل وكانت تخشى احتمال الخروج لتناول عشاء مع أمها في وقت لاحق من الأسبوع وهو ما كانت "إلين" تضغط عليها لفعله، طلبت منها أن تمضي قدمًا في خطوات هذه العملية.

قالت "لي": "أوه، بربك يا سوزان، هذا أمر سخيف. أنا منهكة للغاية. وهذا مجرد عشاء واحد، ولن يكون نهاية العالم بالنسبة لي".

قلت لها: "تفحصي القائمة، فأنت لن تعرفي ما ستجدينه أبدًا".

قالت على مضض: "حسنًا. سيكون ذلك سريعًا. الشيء الوحيد الذي ضايقني في رغبة أمي للخروج هو أنه عندما قلت إنني متعبة، قالت شيئًا حول كيف أن كارولين تتيح وقتًا لها دائمًا. أنا لا أمانع الخروج مع أمي، لكن من الجنون أن أسأل إذا كان ذلك سيضر شخصًا آخر - بالتأكيد لن يضر أحدًا. هل هي تهتم بما أشعر به - حسنًا، ليس تمامًا، لكن هذا مجرد عشاء بالله عليك. لماذا يجب أن أقاوم ذلك؟. هل هي تجعلني أشعر بخوف؟ لا. بالتزام؟ نوعًا ما. بالذنب؟ قليلاً. لكن ماذا في ذلك؟ على الأرجح سأذهب وسأكون سعيدة بذلك - صدقي أو لا تصدقي، نحن نحب قضاء الوقت معًا. وما الفائدة التي ستعود عليَّ... سأجعلها سعيدة وسينتابني شعور جيد حيال ذلك".

سألتُ "لي" عما شعرت به عندما أجابت عن الأسئلة.

قالت: "أعتقد أنني أشعر أن هناك ضغطًا على رقبتي وفكي". كانت "لي" تعرف من خطوات المراقبة التي قامت بها أن تلك بالنسبة لها هي مواضع التوتر الناتج عن الغضب، وهي إشارة للفت للانتباه.

على النقيض من المبالغة في رد الفعل التي يبديها العديد من المبتزين الذين رأيناهم في الفصل الخامس، فإن الكثير من الأشخاص المستهدفين من الابتزاز العاطفي - مثل "لي" - يميلون إلى *التقصير* في رد الفعل. وذلك يعني أنهم في كثير من الأحيان يقللون من شأن شعورهم بعدم الارتياح وينكرون أي شيء يضايقهم ويستخدمون التبريرات لإقناع أنفسهم بأن رفضهم لطلبات الآخرين لا أساس له من الصحة.

اقترحت على "لي" أنه خلال عملية النظر فيما تريده أمها منها، يمكنها أن تطرح على نفسها بعض الأسئلة الإضافية لمساعدتها على أن تكون أكثر وعيًا بطرقها المعتادة للاستجابة. وأنا بالتأكيد لا أقترح أن تضع كل موقف تحت الميكروسكوب - ليست هناك ضرورة للتحليل المفرط لكل شيء والتخلص من التلقائية من تعاملاتك مع الآخرين. لكن إذا شعرت بعدم ارتياح وتنمر عاطفي في علاقة ما، فمن المهم أن تلقي نظرة أكثر انتقادًا من تلك التي تلقيها في ظروف أخرى. وإذا كنت تظن أنك قد تكون من المقصرين في ردود أفعالهم، فإنني أقترح أن تطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- هل هناك نمط يتطور هنا؟
- هل يبدو أنني معتاد على قول "ليس بالأمر الجلل" أو "لا توجد مشكلة" أو "ليس لديَّ أي تفضيل" أو "أنا لا أهتم"؟
- لو كان لي مطلق الحرية في الأمر برمته، ماذا كنت سأفعل؟
- هل يخبرني جسدي بشيء مختلف عما يخبرني به عقلي؟" (فعلى سبيل المثال، أنت تفكر في: هذا مجرد فيلم، وبالتالي حتى إذا لم أكن أريد الذهاب لمشاهدته، فسأذهب - لكنك تلاحظ أن معدتك تضخ قدرًا من المادة الحمضية أكثر من المعتاد).

إذا أجبت بـ نعم عن هذه الأسئلة، فقد حان الوقت لتتخذ موقفًا والتعبير عن رغباتك. ولعلك أخذت قرارًا بالموافقة، لكنك تحتاج إلى تحديد عناصر المطلب التي تسبب إزعاجًا لك واتخاذ قرار بأن تخبر الشخص الآخر بها. أعط لنفسك الإذن لأن تقول "أنا لا أريد أن" أو "لا يروقني الأمر" دون الإحساس بأنك مضطر لتقديم شرح مفصل. لا تشكك في حقك في رفض شيء يبدو غير مهم نسبيًّا. إن الدفاع عن نفسك في المسائل الصغيرة سيعطيك الفرصة لتطوير المهارات التي تحتاج إليها للصمود عندما تكون المخاطر أكبر.

ضع في حسبانك أنه أحيانًا ما تكون الطريقة التي تُقدم بها المطلب هي أبغض شيء. وأحيانًا ما يكون الأسلوب هو الجوهر، ولا يمكننا تجاهله. قالت "لي":

أنا لا أبالي - حقًّا - بشأن الخروج مع أمي. لكن ما يزعجني هو الطريقة التي تدفعني بها للقبول. فأنا أكره أن تتم مقارنتي بـ "كارولين"، وأريد منها أن تتوقف عن هذا.

قد يبدو الضغط الذي يستخدمه المبتز مهينًا أو مزعجًا أو مذلاً. ومن الضروري ألا تقلل من شأنه أو تدعه يمر لمجرد أن المسألة المطروحة تبدو غير مهمة وأنت لا تنوي الاعتراض عليها. في حالة "لي"، كان من المهم للغاية أن تلفت انتباه أمها إلى مدى السخط الذي تشعر به من المقارنات السلبية. بالطبع، يمكنها أن تصحب "إلين" إلى العشاء لأن الحدث ليس مشكلة في حد ذاته، لكنها تحتاج لأن تشرح لأمها كيف تطلب منها قضاء الوقت معها دون استخدام الابتزاز العاطفي.

الإذعان الواعي

الإذعان الواعي هو القبول الذي تختاره بعد التفكير فيما يريده الشخص الآخر وبعد أن عطلت آليات الإذعان التلقائي من خلال المراقبة والانتباه إلى أفكارك ومشاعرك وتفضيلاتك. وعند الاستعانة به في المواقف الملائمة، قد يكون الإذعان الواعي أفضل طريقة لتحقيق أهم النتائج بالنسبة لك. لكن تذكر أن هذا الشكل من الإذعان هو نتيجة عملية متأنية متأملة تتبع خطوات التوقف والمراقبة والاستكشاف التي وصفتها.

يُعد الإذعان الواعي اختيارًا جيدًا عندما:

- تفحص المطلب وتجد أنه بلا آثار سلبية. ربما تم تقديمه بانتحاب أو قدر طفيف من العبوس، ولكن التصرفات التي تصاحبه هي تصرفات معتادة، وأنت والطرف الآخر لستما عالقين في نمط ابتزاز. وقد يرغب الطرف الآخر

أن تقوم بعمل شيء تعتبره مملًّا أو رتيبًا، لكنه لا يسبب ضررًا لأي شخص. يمكنك أن تعتبر قرارك بالموافقة على أنه جزء من الأخذ والرد الطبيعي الموجود في العلاقات الناجحة، وسيلة للتعبير عن السماحة التي ستُرد إليك على الأرجح.

- تفحص المطلب وتجد أنه ليس له تأثير سلبي طالما أنه يتضمن تبادلاً عادلاً مع المبتز؛ حيث توافق أنت هذه المرة، لكن المبتز يوافق على أن تتخذ قرارًا متكافئًا المرة القادمة. فعلى سبيل المثال، سأختار مكان قضاء الإجازة هذا العام، وأنت ستختار المكان العام القادم. أنا لا أشير إلى أن تنافس أو تختزل التبادلات مع صديق أو زميل أو حبيب إلى : "لقد وافقت على طلبك مرتين، وأنت لم توافق على طلبي سوى مرة واحدة وبالتالي فأنت مدين لي". ولكن إذا استعرضت معاملاتك الأخيرة مع الطرف الآخر وأدركت أنك تقدم معظم التنازلات، فأنت تشهد بداية عدم توازن للقوى. ومن المهم أن تعالجه قبل أن يترسخ.

- تفحص المطلب وتجد أنك تستطيع أن توافق عن طيب خاطر، وبدون أن تتسبب في ضرر للآخرين، لكن فقط على أجزاء منه. عندما تكون هذه هي الحالة، فإن الإذعان الواعي يتضمن عقد اتفاق - أن توافق على ما يمكنك القيام به. وفي المقابل، تطلب من المبتز أن يتخلى عن العناصر التي تجدها مزعجة.

- تفحص المطلب وتقرر أن توافق لبعض الوقت - وتصف موافقتك على أنها إستراتيجية. أنت تعرف سبب موافقتك، وتضع خطة لتغيير أجزاء الموقف غير المقبولة لك.

لا تحتاج أول فئتين إلى شرح تقريبًا فهي ذاتية التفسير: أنت تنظر إلى الموقف وتقرر أن الموافقة مقبولة، شيء يمكنك التعايش معه. ولا توجد مشاعر سيئة أو مكبوتة ولا مصالح غير معلنة ولا عدم توازن للقوى ولا

مواجهة. وإذا أردت التوصل لحل وسط - تنفيذ رغبتك هذه المرة، وتنفيذ رغبتي المرة القادمة - فأنت تثق بأن الطرف الآخر سيحترم هذا.

أما الفئتان الأخريان فهما أكثر تعقيدًا؛ ولذا، دعنا نتناولهما بعمق.

الموافقة بشروط

عندما فكرت "لي" فيما قد يجعل تناول العشاء مع والدتها أخف وطأة عليها، أدركت أنها لم تعط نفسها اختيارًا آخر بجانب تناول العشاء وقضاء بقية الأمسية مع أمها.

سألت "لي" ما إذا ستكون هذه هي نهاية العالم إذا أخبرت أمها بأنه يمكنها تناول العشاء معها لكنها ستعود إلى المنزل مبكرًا.

سألتني: "هل يمكنني حقًّا فعل ذلك؟".

قلت: "بالطبع، ما تحتاجين لتقوليه لها هو أنكِ مررت بأسبوع صعب وأنه يمكنكِ الخروج لتناول العشاء معها لكنك لن تذهبي معها إلى البيت بعد ذلك. ثم - وهذا مهم للغاية - ستقولين: "أمي، أنا أريد منك أن تتوقفي عن مقارنتي بـ "كارولين" في كل مرة أرفض فيها لك طلبًا. فهذا يجرحني بالفعل، ويجعلني أشعر بالغضب ويقلل من احتمالية تلبية رغباتك. وأنا أحذرك الآن بأنني سأتصدى لك في كل مرة تفعلين فيها هذا، اتفقنا؟"".

على الرغم من أن هذا الحل واضح إلى حد ما، فإن "لي" لم تكن قادرة على رؤيته. كالعادة، في تفاعلاتنا المليئة بالضباب مع المبتزين، فإن الشيء الواضح يراوغنا. وهذا يبرز الأهمية الكبيرة للتروي والمراقبة. فالقيام بهذا سيتيح لك رؤية المنطقة الشاسعة التي توجد مباشرة خارج الموافقة الفورية التي اعتدت إعطاءها لمن يبتزونك. عندما تكون واضحًا في قرارك *قبل* أن ترد على المبتز، فيمكنك أن تجد حلولاً وسطا ترضي كلا الطرفين بانتظام.

عندما تكون المخاطر أكبر

عندما ننظر بتمعن إلى ما يُطلب منا، لعلنا نرى أن الموافقة هي أمر جلل بحق. وعلى الرغم من أن الأمر قد لا يكون أزمة كبيرة، فإن الموافقة قد تنتهك

معايرنا وإحساسنا بما هو صائب واحترامنا لذاتنا. حتى قبل أن نعرف هذا على المستوى الفكري، فإن شعورنا بعدم الارتياح يزداد ونشعر بالاضطراب. وهناك شيء ما في المطلب يتعارض مع مبادئنا. وعند نقطة ما، ندرك أننا غير راضين عن أنفسنا.

وكما هي الحال مع الكثيرين منا، كانت "زوي" ماهرة للغاية في تبرير اعتراضها وشعورها بالاضطراب. ولكن عندما أمهلت نفسها وقتًا للنظر عن قرب لمطلب "تيس" منها، أدركت أن الحجج التي كانت تستخدمها لم تكن قوية.

قالت إنني يمكنني القيام بالأمر، لكنني أعرف أنها تريد الاضطلاع بمسئوليات أكبر مما يمكنها تحمله. ولكنني كصديقة وكمديرة، أريد أن أعطيها فرصة. وذلك ما يعذبني. أنا لا أريد أن أخذلها أو أتخلى عنها، لكنني قلقة من تكليفها بمشروع كبير لأنه مهم جدًّا للشركة. كنت أعتقد أنني مهووسة بالكمال، لكن السبب الرئيسي هو أنه لا مجال للمبتدئين. - أعتقد أن هذه هي الفكرة - هذه الأسئلة عما إذا كان هذا الأمر سيتسبب في أذى لأحد. فأنا يمكنني أن أصاب بأذى كبير إذا لم نتمكن من القيام بعمل جيد لهذا العميل الجديد، وقد يجعل هذا الأمر الكثيرين يبدون بمظهر سيئ.

وعندما تقيم مطلب المبتز، فإن سؤالاً بسيطًا حتى مثل "هل الموافقة ستؤذيني أو تؤذي أي شخص آخر؟" قد يساعدك على تخطي تفسير المبتز للموقف القاصر على وجهة نظره الفردية. عندما قامت "زوي" بهذا، كانت تعرف أنها لا تستطيع الموافقة على ما تريده "تيس" دون أن تعرض نزاهتها المهنية والشخصية للخطر. كان على "زوي" أن تتخذ موقفًا.

ما لا يستطيع المال شراءه

تعرضت "جان" لإغراء كبير بما بدا أنها صفقة كبيرة عرضتها أختها؛ حيث ستعطي "جان" لـ "كارول" ألف دولار، وفي المقابل ستكون جزءًا من العائلة التي ترغب كثيرًا في وجودها.

أتعرفين، إن كانت هناك أدنى فرصة في أن تقربنا هذه السلفة من بعضنا، لظننت أن الأمر يستحق المحاولة. أعرف أن هذا الاحتمال ضعيف بناءً على المواقف السابقة مع "كارول"، لكنها ربما تغيرت - ربما سيسير الأمر جيدًا هذه المرة، ولعلني أساعد أطفالها بهذا التصرف، وأقصى ما قد أخسره هو ألف دولار - وهذا ليس بمبلغ كبير على أية حال.

بالنسبة لـ "جان"، ألف دولار مبلغ كبير، لكنه لن يجعلها مفلسة إذا أقرضته، حتى لو لم تسترده مرة أخرى. ما لم يكن بمقدورها خسارته هو نزاهتها. انتحبت "جان" قائلة: "عليَّ أن أتخذ قرارًا الآن، لا تحدثيني عن النزاهة. لطالما أخبرتني "كارول" بأنهم سيتشردون في الشارع. لا أقصد الإهانة، لكن هذه الأشياء الحساسة ليست لها علاقة بالأمر على الإطلاق".

قلت لها: "أنا متأكدة أنه من الطبيعي أن تشعري بهذا الأمر تحت هذا النوع من الضغوط، لكن سايريني، تفقدي هذه القائمة وانظري ما إذا كانت هذه الأشياء ليست لها علاقة بموقفك".

ولمساعدة "جان" على رؤية علاقة مفهوم غامض مثل النزاهة بقرارها المتعلق بمساعدة "كارول"، طلبت منها أن تجيب عن الأسئلة التالية. يجد الكثيرون هذه الأسئلة مفيدة عندما يشعرون بانزعاج تجاه الطلب ولكنهم لا يستطيعون أن يحددوا بدقة ما الذي يضايقهم، أو عندما يريدون أن يقيموا التكلفة الحقيقية لقرار ما.

إذا وافقت على الطلب:

- فهل أدافع عما أومن به؟
- فهل أترك الخوف يتحكم في حياتي؟
- فهل أواجه الأشخاص الذين جرحوني؟
- فهل أحدد من أكون بدلاً من أن أسمح للآخرين بأن يفعلوا ذلك؟
- فهل أفي بالوعود التي قطعتها على نفسي؟
- فهل أحمي صحتي البدنية والعاطفية؟
- فهل أخون أحدا؟
- فهل أقول الحقيقة؟

لعلك تلاحظ أن هذه الأسئلة مبنية على عناصر النزاهة، وهي طريقة فعَّالة لكشف متى وأين لا نكون صادقين مع أنفسنا. وجدت "جان" أن العديد من هذه الأسئلة بمثابة صحوة يقظة لها.

هل أنا أواجه شخصًا جرحني؟ كان ذلك بمثابة ماء بارد أُلقي على وجهي؛ لأنني أنظر إلى "كارول" على أنها شخص جرحني في الماضي. لقد جرحت "كارول" الكثيرين، لكن لم يواجهها أحد. ثم انتقلتُ إلى النقطة المتعلقة بالوفاء بالوعود التي قطعتها على نفسي. في الحقيقة، بعد شجارنا المدوي الأخير بشأن المال، أقسمت أنني لن أدعها تضغط عليَّ. وهي ليست محل ثقة عندما يتعلق الأمر بالمال. والسؤال الأكثر فظاعة كان المتعلق بقول الحقيقة. "كارول" لم تتغير، وكذلك عائلتي. كنت مخطئة في اعتقادي بأنني يمكنني أن ألوح بعصا سحرية وأحرر شيكًا كبيرًا لـ "كارول" ، ومن ثم يسود بيننا جميعًا مناخ من الحميمية والرقة والسعادة. هل أخون أحدًا إذا فعلت هذا؟ نعم. أخون نفسي.

صمت "جان" لبضع لحظات، ثم سألت:

كيف يكون من السهل أن أنحي هذا جانبًا وأتظاهر بأنه لم يحدث قط؟ وهذا أكثر إحباطًا من حقيقة أنني كنت مستعدة لإلقاء ألف دولار في المرحاض.

عندما يطلب منك أحدهم أن تقرضه مالاً، يبدو الطلب كأنه سؤال عما إذا كان بإمكانك أن تقرضه مبلغًا من المال وما إذا كان هذا الشخص جديرًا بالثقة فعلاً. ولكن المال ليس مجرد مال بين من تجمعهم علاقات حميمية؛ بل هو رمز فعَّال للحب والثقة والأهلية ويحدد من يفوز ومن يخسر. ويضمر الأصدقاء والأقارب على اختلاف مستوياتهم المهنية أو نجاحاتهم المالية الحقد والحسد تجاه بعضهم البعض لدرجة أن العلاقات تفسد ما بينهم. ومن الشائع جدًّا أن يُوضع الأشخاص - وبالأخص أفراد العائلة - في أدوار محددة بشكل صارم فيما يتعلق بالمال: المؤمِّن، وبطل العائلة، والشخص غير المسئول، والطفل المتهور.

أدركـت "جـان" أن هذا قد حدث فـي عائلتها، والآن أصـبحت قادرة على اتخـاذ قرارها بناء على معرفة ووعي جديديـن، فقد قررت أن ترفض مطلب "كارول" لأنها رأت أنها إذا استسلمت لابتزاز "كارول" العاطفي، فإنها بذلك تسـتخدم المال لشـراء شـيء غير موجود. علاوة على أنها ستمكن أختها من الاستمرار في التصرف بتهور فيما يتعلق بالمال، وهو ما فعلته عائلتها لأعوام. (ذكرتهـا بأن هذا النـوع من الابتزاز لا يكون في العادة حادثة فردية؛ بل طلب الحصـول على مـال يقود في العـادة إلى طلب آخـر). والأهم هـو أنها كانت ستضـطر إلى إنكار الحقائق التي تعلمتها بشـق الأنفس وتكسر الوعود المهمة التي قطعتها على نفسـها ما يقوض احترامها لذاتها. وسـتكون تكلفة نزاهتها أكبر بكثير من ألف دولار.

الحميمية مع النزاهة

تُعد العلاقة الزوجية الحميمية إحدى التجارب التي يفشل فيها الأشخاص كثيرًا عندما يصـطدمون بتوقعات مختلفة أو يتعرضون للضغوط. وليس هناك موضـع نكـون فيه ضـعافًا أو عـراة من النـاحيـة العاطفية أكثر ممـا نكون في العلاقـة الحميمية؛ كمـا أنه لا يوجد موضـع تتملكنا فيه الرغبـة في أن نكون مقبوليـن ومتقبليـن مثلمـا هي الحـال في العلاقـة الحميمية. فـإذا لم نخبر الطرف الآخر بما يرضـينا وما لا يرضينا وما يثيرنا وما يضايقنا، فلن نحظى بعلاقة حميمية حقيقية؛ غير أننا لا نريد إهانة الطرف الآخر أو نكون صارمين معه أو نقتصـر على التلاعـب والتجريب. وبالطبع، ندرك أن مسـتوى الراحة والرغبـة يختلف من شـخص لآخر، ونرغب في احترام هذا الأمر أيضًـا. كما أننا نعرف سـلطة العلاقة الحميمية لجذب انتباه شريك الحياة، ونعرف أيضًا مدى سـهولة التلاعب بشـريك الحياة من خلال الامتناع عن ممارسة العلاقة الحميمية معه. فإذا لم نحتط، فسنجد أنفسنا في النهاية نأخذ قرارات متعلقة بالعلاقة الحميمية مبنية على كل الأسـباب الخاطئة: لكي نثبت أننا مرغوبون، لكي نظهر مدى تحررنا أو تلقائيتنا، لكي نؤكد أحقيتنا في شريك الحياة، لكي نعاقب، ولكي نهرب من الحالة الضبابية.

كيف نتخذ قرارات في هذا الموضوع الحساس والمبهم؟ في النهاية، ليست هناك قواعد صارمة، بل هناك قواعد تتفق عليها أنت وشريك حياتك. يجب أن تكون واضحًا بشأن ما تريده وتحتاج إليه وتدرس بعناية ما يُطلب منك. وكما هي الحال مع أي منحى من مناحي حياتك، يجب عليك أن تقيم آثار المطالب المزعجة على نزاهتك واتخاذ قرار بشأن ما تريد القيام به. ولعل المسائل المتعلقة بالعلاقة الحميمية ذات طبيعة حساسة ودقيقة بحيث لا يمكن مناقشتها بالقدر نفسه من الاستفاضة كما فعلنا في موضوعات أخرى في هذا الكتاب، ولكن كما سترى، يمكن لهذه المسائل أن تجتاز هذا الفحص الدقيق بسهولة؛ ويمكنك أنت أيضًا أن تجتاز هذا الفحص.

هل يتعلق الأمر بالحب؟

تدور العلاقة الحميمية حول الأخذ والعطاء، ولا بأس من أن تعطي لترضي الطرف الآخر. على السبيل المثال، يستيقظ الزوج صباحًا وهو مستعد لممارسة العلاقة الحميمية مع زوجته، بينما تشعر الزوجة بالنعاس ولا ترغب في ممارسة العلاقة؛ إلا أنها سعيدة بإرضائه. لم تفقد شيئًا، ونزاهتها ليست معرضة للخطر، ما لم يكن هذا جزءًا من نمط اعتاده الزوج. ففي العلاقات الناجحة بين الأزواج، لن تضر تلبية رغبات شريك الحياة بنزاهتك طالما أن هذا الأمر لم يتحول إلى تأدية واجب أو عمل شاق يجب عليك القيام به. وعلى المنوال نفسه، لنفترض أن زوجة طلبت من زوجها أن يشاركها لعبة خيالية - "ارتد حذاء رعاة البقر الخاص بك". ولعل الزوج لا يرغب في هذه اللعبة الخيالية، ولكن في العلاقات الصحية الناجحة، نحن نطلب المتعة ونقدمها أيضًا.

ومع ذلك، يجب أن نشعر بحرية في حماية أنفسنا عندما يتجاوز ما يُطلب منا الحدود المقبولة ونشعر بأنه مضر لنا. تحدثت "هيلين" عن مدى شعورها بالضيق عندما مارست العلاقة الحميمية مع زوجها "جيم" في إحدى الليالي لأنها شعرت بضرورة استعادة عاطفته حتى لو كانت منهكة ومرهقة تمامًا. قالت: "كانت هذه لحظة سيئة حقيقية بالنسبة لي. كنت مرهقة بالكامل، لكنه

جعلني أشعر بالذنب؛ فسايرته. أنا أقدس العلاقة الحميمية ولكن هذا لم يكن ممتعًا؛ فلقد شعرت بأنني مستغلة - غير محسوسة".

ذكرت "هيلين" أن هناك فرقًا كبيرًا بين أن تكوني مرنة وترغبي في إرضاء الطرف الآخر وبين أن يضغط عليكِ لممارسة العلاقة الحميمية معه بينما تشعرين بأنك لست على ما يرام أو كنت تشعرين بالإجهاد. وسرعان ما أدركت "هيلين" ذلك الفرق، وقالت: "أنا أحب جيم لكنني قد اتخذت قراري، ولن أسمح بحدوث هذا مرة أخرى". طلبت "هيلين" المساعدة على أن تتمسك برأيها، وفي الفصل التالي سأريك بعض الردود التي قدمتها "هيلين" في المرة التالية التي واجهت فيها هذا الموقف.

إن إجبار شريك الحياة على ممارسة العلاقة الحميمية وهو لا يريد ذلك، أو لا يشعر بأنه في مزاج جيد، هو شيء بغيض، والشخص الذي يميل إلى الاستسلام تحت تلك الظروف يحتاج لأن يسأل نفسه: هل يتعلق الأمر بالحب، أم يتعلق بالسلطة والتحكم والفوز والهيمنة؟ لو كان الأمر متعلقًا بالحب، فإن شريك الحياة سيضع شعورك في الاعتبار. وإذا لم يكن الأمر متعلقًا بالحب، فمن المهم أن تحمي نزاهتك واحترامك لنفسك.

القرارات الكبرى في الحياة: تعامل بحذر

عندما تكون المخاطر التي يتضمنها طلب المبتز كبيرة للغاية، فأنا أحثك على أن تمد وقت عملية اتخاذ قرارك وتفكر بعناية في الكيفية التي سيؤثر بها كل خيار على حياتك ونزاهتك. أنا أتحدث هنا عن القرارات الكبرى في الحياة مثل:

- تحديد مستقبل زواج أو علاقة حب.
- إنهاء علاقة وثيقة مع أحد الوالدين أو قريب أو صديق.
- تحديد ما إذا كنت ستبقى أو ستترك وضعًا وظيفيًّا غير مرضٍ.
- إنفاق أو استثمار مبلغ كبير من المال.

إن التوصل لحل وسط يحافظ على العلاقة وفي الوقت نفسه يزيل العناصر غير المقبولة بالنسبة لك قد يكون خيارًا ملائمًا تمامًا إذا كان المبتز على استعداد للمشاركة. ففي النهاية، ليس الهدف هنا أن تستبدل بديكتاتورية المبتز ديكتاتورية تصنعها أنت. حاول أن تعيد تدفق الأخذ والرد الذي أوقفه الابتزاز العاطفي، إن استطعت ذلك.

أعط نفسك الوقت لتستكشف طلبات المبتز ونطاق الردود المتاحة لك - باستثناء الحالات التالية، عندما:

- يعتدي الطرف الآخر عليك جسديًّا أو يهدد بفعل ذلك.
- يدمن الطرف الآخر الشراب أو المنشطات أو التبذير أو الاستدانة ويرفض الاعتراف بالمشكلة أو الحصول على علاج.
- يتورط الطرف الآخر في أنشطة غير قانونية.

في هذه الحالات، أنت لا تمتلك رفاهية الوقت، وعليك أن تأخذ قرارك وتتصرف سريعًا.

أنماط المنع: أن تقرر ألا تقرر

أرادت "سارة" - التي تعمل مدونة لمحاضر الجلسات في المحكمة والتي قابلناها في المقدمة - أن تتزوج من خطيبها "فرانك"، لكن اختباره المستمر لها جعلها تتردد. وعندما استعرضت لها عملية اتخاذ القرار، أدركت أن هناك تغيرات معينة يجب إجراؤها قبل أن تتمكن من الشعور بالارتياح أكثر تجاه زواجها منه.

أعطيت "سارة" مهمة إعداد قائمة بما تريده من "فرانك" ونوعية التصرفات التي ستقبلها والتي لن تقبلها منه. سألتني "سارة": "هل يوجد مانع إذا أعددت قائمتين، قائمة "أيها الأحمق، من تظن نفسك؟" ثم القائمة الحقيقية؟ أظن أنني بحاجة إلى أن أنفس عن غضبي".

إذا كنت تكبت مشاعرك وتقنع نفسك بعدم الغضب، فأنت على الأرجح تريد القيام بالأمر نفسه - أو إيجاد طرق أخرى آمنة للبدء في التعبير عن

إحباطاتـك - قبـل أن تركـز علـى قائمتـك. إن التفكيـر فيما تريـده وتحتاج إليــه يبـدو بالتأكيد عملية عقلانيــة هادئة، لكن الحقيقة هــي أن العديد ممن يتعرضــون للابتزاز العاطفي يكبتون غضبهم لفترة طويلة لدرجة أنهم يكونون على وشك الانفجار.

وإحـدى الطرق الفعّالة جدًّا للتنفيس عن الانفعالات المتقلبة هي أن تضــع مقعدًا خاليًا أمامك وتتخيل أن الطرف الآخر جالس عليه (صورة فوتوغرافية للطرف الآخر يمكن أن تســاعدك على القيام بهذا). قل بصــوت عالٍ ما كنت تفكر فيه وتشــعر به منــذ وقت طويل. فالتعبير اللفظي عن غضــبك في غياب المبتز ســيطلق الطاقة المكبوتة وسيبني الجسر الذي سيوصلك للوضوح. أما الصراخ أو التنفيس عن مشاعرك في ظل وجود المبتز لن يصفي الأجواء على الأرجح؛ بل وربما يزيد الشحناء بينكما.

بدأت "سارة" قائلة:

أنــا لا أعــرف مــاذا حــدث لنا يــا "فرانــك". فــي البداية، كنت تحســن معاملتــي، وكنــت أعتقد أنني أعني لــك الكثير. ولكن الحب ليس اختبارًا. أنا صــديقتك وحبيبتك وربما ســأكون زوجتك، وأنا غاضــبة أن هناك الكثير من القيــود المصــاحبة لحبك. ماذا؟ لا يمكننا أن نتــزوج لأنني لن أعتني بأطفال أختــك؟ كيف تجــرؤ أن تكون بهــذه التفاهة؟ كيف تجــرؤ أن تقيمني على هذا الأســاس؟ أنت لا تســتطيع أن تشــتري الحب يا "فرانك"، وأنــا أرفض أن يتم إجباري على محاولة شــراء حبك. من تظننــي؟ كيف أصــبحتَ بهذه الحماقة؟ توقف عن ذلك! توقف!

كانت "ســارة" تتنفس بصــعوبة عندما انتهت. وقد ابتســمت والتفتت إليَّ وقالت: "حسنًا، أنا الآن مستعدة لإعداد قائمتي".

أخبرت "ســارة" بأننا عندما نحدد مــا نريده في العلاقة، فنحن لا نحاول الســيطرة على الوضــع، بل فــي الواقع نقول: "هــذا ما ســيجعل العلاقة أكثر إرضاء بالنسبة لي".

أعدت "سارة" القائمة التالية لنفسها ولـ "فرانك":

١: لا يوجد المزيد من الاختبارات لإثبات مشاعري لك. إما أنك تريد الزواج بي أو لا تريد. أنا أحبك وأريد أن أتزوجك، لكنني لن أخضع لاختبارات لأثبت ذلك لك. إذا كنت غير واثق بي، فأخبرني وسنبحث عن حل لهذا.

٢: أنا أحبك، وأريد أن أتوسع في عملي. وأحد الأمرين لا يمنع الآخر، ويمكن لهما أن يتواجدا معًا. فإذا كان لا يمكنهما ذلك في رأيك، فهناك إذن مشكلة جوهرية بيننا، ومن الأفضل أن نبحثها الآن وليس في وقت لاحق.

٣: أريد منك أن تتوقف عن اعتبار مقاومتي لفرض رأيك في كل شيء دليلاً على أنني لست ملتزمة تجاهك. لا علاقة لأحد الأمرين بالآخر.

٤: إذا أردت شيئًا مني، فاطلبه، وسأفعل كل ما بوسعي لإرضائك إذا كان ما تطلبه لا يلحق الضرر بي. ولكنني أريد أن أكون قادرة على الرفض دون أن تشعرني بأنني قاتل متسلسل.

قالت "سارة": "ينتابني إحساس رائع بعد أن قمت بهذا. لكني قلقة الآن. ماذا إذا سخر مني؟ ماذا إذا قال لا، لا يمكنني فعل هذا؟".

قلت لها: "لن تعرفي إلا بعد أن تنفذي. يمكنكِ أن تتمرني وحدك على إخباره إلى أن تشعري بارتياح، ثم يمكنكِ القيام بذلك وشاهدي كيف سيستجيب فرانك. تذكري أنكِ لا تزالين تجمعين معلومات. لا تفترضي شيئًا، لكن ركزي بشدة. فأنت تتخذين قرارين هنا. الأول هو إخبار فرانك بما تحتاجين إليه، والثاني هو تأجيل اتخاذ القرار المتعلق بالعلاقة إلى أن تشاهدي استجابة فرانك".

نزع فتيل أزمة زوجية

كانت "ليز" تكبت غضبها لسنوات، وبالغت بشكل كبير في رد فعلها عندما غضب "مايكل" من رغبتها في العودة إلى العمل. وقد لجأ كلاهما إلى التهديدات - فقد هددت "ليز" بأن تنهي الزواج، وهدد "مايكل" بأن يأخذ

الطفليـن التوأم بعيدًا عنها ويتركها مفلسـة. وعندما نظـرت "ليز" فيما أراد "مايكل" منها فعله - "امكثي في البيت مع الطفلين" - عرفت أنها لا يمكنها فعل ذلك دون التخلي عن شيء حيوي متعلق بإحساسها بنفسها.

اقترحت على "ليز" أن تكتب خطابًا لـ "مايكل" تخبره فيه بشعورها ووصف مـا تحتـاج إليه مرة أخرى. وإذا شـعرت بأنـه يجدر بها أن تقـدم اعتذارات، فيمكنهـا أن تقدمهـا. وقد شـجعتها على اسـتخدام الطريقة غيـر الهجومية نفسها التي استخدمتها "سارة" في ذكر ما أرادته من "فرانك".

تُعد كتابة خطاب إلى المبتز - وخصوصًا إذا كان الموقف بينكما متدهورًا بشـكل ملحـوظ - طريقـة آمنة للتعبيـر عن نفسـك؛ فهي طريقـة تحول دون إصـابتك بالتوتر لدرجة أنك تنسـى ما تريد قوله، وهي تساعدك على التركيز على معرفة المسـائل الأساسـية بالنسـبة لك. فكر في الأمر علـى أنه طريقة لإيجاد الجانب المشرق في ظل الضغوط.

هذا ما كتبته "ليز" لـ "مايكل":

عزيزي مايكل:

لقـد قــررت أن أكتــب أفكاري ومشــاعري بدلاً مــن محاولــة التعبير عنها مباشــرة لك لعدة أسباب. وأهم هذه الأســباب هو أنني أصبحت خائفة للغاية من غضبك كلما حاولت مناقشة وضعنا الحالي معك. والآن، وبعد أن هددتني بعواقــب وخيمة إذا قررت الانفصــال عنك، فلقد أصــبحتُ أكثــر خوفًا. إنني أرتبـك ارتباكًا كاملاً في تلك الأوقات، ولا أســتطيع التفكير بوضــوح، وأعرف أنني لا أســتطيع التعبير عن نفسي كما ينبغي. ومن أسباب ذلك أنك تقاطعني وتوقفني باســتمرار عندما أقول شــيئًا لا تريد ســماعه. لكنني عندما أكتب ما أريد قوله، فلدي الفرصة لتنظيم أفكاري وذكرها بوضوح.

أتمنــى أن تقــرأ الخطاب كاملاً ثــم يمكننا أن نجلس ونتحـدث في أمورنا بعقلانية وبدون مناخ يسوده التنافس لفوز طرف وخسارة طرف آخر.

مايـكل، أنا لا أريـد أن أرحل عنك إذا كانت هناك أية فرصـة لإعادة بناء علاقتنا والرقي بها إلى مسـتوى أكثر إشـراقًا وحبًّا. أنــا لا أزال أكن لك قدرًا

كبيـرًا من الحب بغض النظـر عما لاقيته منك من أذى عبر السـنوات القليلة الماضـية، وأعـرف أنـك تكن لـي الكثير مـن الحب أيضًـا. يمكنـك أن تكون الشـخص الأكثر روعة في العالم (والأكثر إثارة كذلك)، لكن إذا كنت سأبقى معك، أحتاج منك أن تتحمل ٥٠٪ من مسـئولية الأخطاء التي وقعت والقيام بـ ٥٠٪ من العمل لعودة العلاقة إلى مسارها الصحيح.

أنا أعدك بأن أقوم بالشـيء نفسـه، بل سـأبدأ في ذلك مـن الآن. أعرف أنني قد بالغت في رد فعلي عندما استأت من عودتي إلى الدراسة، وأعرف أن الحديث عن الطلاق والذهاب إلى المحامي سـبب غضبك مني وتهديدك لي. وهكـذا، زاد كل منا الطين بلة ولم نتحدث عن مشـاعرنا الحقيقية. لقد كنت مصممة على أن أظهر لك أنه ليس باستطاعتك التحكم في حياتي وأنا أتحمل المسئولية كاملة عن سوء التعامل مع هذا الأمر. أنا آسفة بحق.

قبل أن ألتقي "سـوزان"، لم يكن لدي مصـطلح أطلقه على ما كان يحدث بيننا، لكن لدي المصـطلح الآن وهو يسـمى "الابتزاز العاطفي" وقد بدأ بيننا منذ وقت طويل. كنت أعرف أن "وسائلك العقابية الصغيرة" مثل تعطيل جهاز فتح الباب الجراج هي وسـائل مهينة وطفولية، لكنها بدت تافهة بالمقارنة مع كل الأشياء الجيدة التي كنا نحظى بها معًا. أدرك الآن أن جزءًا من الـ٥٠٪ من المسـئولية يتمثل في فشـلي في أن أخبرك بأن هذا التصـرف مهين أو أدعك تعرف أن هذا التصرف غير مقبول. والآن، بما أن الابتزاز قد تصاعد لدرجة توجيـه تهديـدات خطيـرة لي فـي محاولة للسـيطرة عليَّ، فلا بد مـن إجراء تغييرات كبيرة وإلا فلن أستطيع الاستمرار في هذا الزواج.

أنـا أبذل جهدًا كبيـرًا في العلاج لاسـتعادة احترامي لنفسـي، وأنا أتعلم الكثير عن السبب الداخلي الذي سمح لي بتقبل الابتزاز العاطفي لوقت طويل. ولكني لا أستطيع القيام بكل هذا وحدي. أنا أعرف كم تحب الدخول في صلب الموضـوع وحل المشـكلات؛ ولذا دعني أخبرك بما يجب أن يحدث من وجهة نظري إذا كانت لدينا أية فرصة لإنقاذ ما كان في يوم من الأيام بمثابة علاقة ناجحة.

١: يجب أن يتوقف التنمر والتهديدات فورًا، وهذا أمر غير قابل للتفاوض. أعرف أنك لا تستطيع أخذ المال والطفلين؛ ولذا وفر كلامك في هذا الصدد! إذا كنت غاضبًا مني أو خائفًا من إمكانية رحيلي عنك، فيمكنك أن تخبرني بذلك، لكني لن أسمح لك بمعاملتي كطفلة مشاغبة، وسأترك الغرفة - والبيت لو تطلب الأمر - إذا واصلت فعل ذلك. (مايكل، أنا لا أعرف إذا كان بإمكانك فعل ذلك وحدك، وسأكون سعيدة إذا حصلت على بعض المساعدة من المختصين لمعالجة ما يدفعك للتصرف بهذه الطريقة ولتعلم كيفية إدارة غضبك).

٢: أريد أن أخصص بعض الوقت كل ليلة بعد أن ينام الطفلان لنتحدث مع بعضنا باحترام ولطف. إن كلينا له شكاوى، وأنا بالتأكيد لا أتوقع أن تتغير الأمور بين عشية وضحاها، لكن علينا أن نناقشها بالتفصيل ونتوصل لبعض التسويات والحلول.

٣: أعرف أنك مهووس بالنظافة أكثر مني، وأنني بالفعل أترك أشياء كثيرة مبعثرة. سأحاول أن أرتب الفوضى التي أحدثها، ولكن عليك أن تخفض قليلاً من معاييرك المستحيلة أيضًا، وأن تعطيني أنا والطفلين متنفسًا. وربما بدلاً من معاقبتي يمكنك مساعدتي.

٤: لا مزيد من الصراخ؛ فالصراخ إهانة للروح، بالإضافة إلى أنه يذكرني بأبي ويصيبني بفزع شديد.

أتمنى من كل قلبي أن تكون هذه الشروط مقبولة لك، وأنا على استعداد تام للتعاون معك. لقد اقترحت "سوزان" ٦٠ يومًا كفترة تجريبية، وهذا يبدو مقبولاً بالنسبة لي. ثم يمكننا إعادة تقييم الأمور ورؤية الشعور الذي ينتابنا. أما الآن فأنا أشعر بخوف شديد ولكن كلي أمل أيضًا، وأعتقد أن لدينا فرصة حقيقية لاستغلال هذه الأزمة كنقطة انطلاق رائعة لزيجة أفضل.

- ليز

كان "مايكل" شخصية عقابية ومسيئة عاطفيًّا، وكان من المستحيل التنبؤ برد فعله على خطاب "ليز" الواضح بشأن احتياجاتها وآمالها، ولكن الخطاب كان خطوة إيجابية بالنسبة لـ "ليز"، بصرف النظر عن النتيجة.

التكيف في العمل

عندما يلقي الابتزاز العاطفي بظلاله على العمل، خصوصًا عندما يتضمن شخصًا ذا منصب أعلى، فقد يبدو كأنه مشكلة مستعصية الحل. تتنوع القصص عن رؤساء العمل المتسلطين، وما يزيدها سوءًا أنها تتضمن عدم توازن القوى على نحو شاسع. لقد استقرت في أذهاننا فكرة أن المبتز بيده سبل رزقنا، ونحن نتنازل عن زمام سيطرتنا لمن يتحكم في راتبنا. ومثلما هي الحال في العلاقات الرومانسية، نحن نترك حالات الابتزاز في العمل تمر دون أن نعلق عليها؛ فنسمح لها بالتصاعد حتي يكون الخيار الوحيد أمامنا هو المغادرة وترك العمل.

توسيع نطاق خياراتك

شعرت "كيم" - التي تعمل محررة في إحدى المجلات - بأنها واقعة تحت حصار.

لقد طفح بي الكيل. أنا أقضي حياتي على مكتبي ولم تعد لدي وظيفة سوى الكتابة على الكمبيوتر والرد على الهاتف. أنا منهكة لدرجة أنني غير قادرة على التفكير بشكل سليم، و"كين" لا يتوقف عن عقد المقارنات السلبية. أشعر كأنه يلزمني بمعايير مستحيلة. أنا لست مدمنة على العمل مثل بعض زملائي، وإذا لم أواصل العمل بأقصى سرعة، فإنني سأخرج من قائمته الجيدة وأشق طريقي نحو قائمة المهمشين - معرضة نفسي للخطر في المرة القادمة التي تحاول فيها هذه الشركة المجنونة تقليص عدد العاملين بها مرة أخرى.

ليس هناك ما يمكنني فعله سوى البحث عن وظيفة أخرى؛ لكنني مرهقة بدنيًّا وعاطفيًّا، وكل ما يمكنني القيام به عندما أعود للبيت هو محاولة عدم

الإجهاش بالبكاء أو الصـراخ في وجه شخص لا يسـتحق ذلك. أنا لا أستطيع الاسـتقالة؛ فنحن بحاجة للمال. لم أعتقد يومًا أن هناك جحيمًا على الأرض، ولكنني أعتقد ذلك الآن.

مـن الواضـح أن هناك شـيئًا يجب أن يتغير بالنسـبة لـ "كيـم"؛ فمطالب وظيفتها كانت تعرض صـحتها البدنية والنفسـية للخطـر، لكنها أخذت قرارًا - "ليسـ هناك مـا يمكنني فعله" - والـذي قلص خياراتها إلى صـفر. ولكي تخرج من هذا المأزق، كان عليها أن تتخذ خيارًا بأن تحدد لنفسـها ما تحتاج إليـه وما تريده ثم تعمل - حتى لو بطرق صـغيرة تدريجية - لإحداث تغييرات في موقفها.

بدأنا بالنظر في مطلب "كين".

قالـت: "لا أعرف كيف يمكننا القيـام بهذا؛ فهذا ليس مجرد مطلب واحد فقط، بل سلسـة كاملـة لا تنتهي. هو يعتقد أنني أسـتطيع العمل طوال الوقت، لكنني لا أستطيع كذلك".

سألتها: "إذن، ما الذي يمكن أن تسميه مطلبًا حقًّا؟".

"افعلي أي شيء أطلبه منك وإلا".

"وإلا ماذا؟".

"وإلا فسـأتخلص منـك، أو علـى الأقـل سـأقول إنكِ لسـت جيدة مثل "ميراندا"، أفضل محررة في العالم. وبمجرد أن أصبح غير أساسية، يمكن الاستغناء عني بخطاب فصل عن العمل".

سـألتها: "لقد تحدثنا عن المقارنات السلبية مع "ميراندا"، لكن ما الذي يجعلك تعتقدين أنه إذا لم تقومي بكل مهمة يضـغط عليك "كين" للقيام بها، فستكون وظيفتك في خطر؟ هل قال أي شيء عن ذلك بالتحديد؟".

قالت: "ليس بشـكل مباشر، لكن المناخ يوحي بذلك. فالجميع يعرف أنك لا تريدين أن تفقدي منصبك المميز".

سـألت: "هل تحدثـت إليه بشـأن المشـكلات التي تعانينها فـي ذراعيك ورقبتك من جراء القيام بكل هذا العمل؟".

قالت: "هل تمزحين معي؟ نحن جميعًا مجرد تروس في ماكينة كبيرة".

أوضحت لـ "كيم" أنها على ما يبدو تبني استجاباتها نحو رئيسها على بعض الافتراضات التي لم تختبر صحتها، ثم طلبت منها أن تصف لنفسها ما هو المعقول في طلب "كين" منها.

بمجرد أن أصبحت لديها فكرة مترسخة لما هو معقول، استطاعت أن تحول انتباهها لما هو غير معقول، والنظر في عواقب العناصر غير المعقولة عليها وعلى أشخاص آخرين.

قالت "كيم": "بالنسبة للأشخاص في وظيفتي، فإن العمل ساعات إضافية جزء من الوظيفة - فساعات العمل تقريبًا ٥٠ ساعة في الأسبوع بالإضافة إلى وقت القراءة في العطلة الأسبوعية. أنا أعرف ذلك وأقبله - لكن الأمر يتجاوز ذلك بكثير؛ فأنا أعمل حوالي ٦٠ أو ٦٥ ساعة في الأسبوع، بالإضافة إلى العمل في العطل الأسبوعية. من الأساس، أنا أكره الضغط، وأكره أن تتم مقارنتي بشخص آخر، فهذا شيء لا يحفزني، بل يجعلني أشعر بخوف وحنق".

سألت "كيم" في النهاية أن تصف ما تحتاج إليه وتريده، فقالت: "أريد أن يقوم الآخرون ببعض العمل الذي أقوم به، وأريد أن يطلب كين منهم القيام بأشياء مثلما يطلب مني. هو يعتمد عليَّ أكثر مما ينبغي، وأشعر بضغط بسبب مقارناته السلبية وأريده أن يتوقف عنها، وأريده أن يطلب مني ما يحتاج إليه بدلاً من أن يلوي ذراعي بتلك الطريقة".

في تلك الحظة، سألت "كيم": "أنت تتحدثين كثيرًا عن كين، ما *دورك* في كل هذا؟".

بدأت "كيم" في التفكير فيما عليها فعله. "أشعر بأنني غاضبة لأنني تركت الأمور تصل لهذا السوء. أنا أعرف أنني أحتاج لأتعلم الرفض عندما أكون متعبة أو متألمة أو عندما أريد أن أستمتع بحياتي الخاصة. قد يكون من المفيد أن أتوقف عن افتراض الأسوأ طوال الوقت أيضًا".

عندما فكرت "كيم" في حقيقة موقفها، استطاعت أن ترى أن كثيرًا من الضغط الذي كانت تشعر به كان يأتي من داخلها وليس من الخارج. هل كان "كين" سيفصلها من العمل إذا قالت إنها تريد التخفيف من عبء العمل عليها

لحماية صحتها. في أغلب الاحتمالات، لم يكن ليفكر في ذلك. هي لم تكن تذكر حتى الضرر الذي كان يقع على صحتها بسبب عملها - كل ما كانت تستطيع فعله هو الموافقة. لكنها لا تستطيع فعل ذلك الآن؛ فعواقب السماح لنفسها بالعمل بما يفوق قدراتها بكثير كانت وخيمة للغاية. وقد قررت أن ما اعتقدت أنه الاختيار الوحيد أمامها - الإبقاء على الوضع الراهن - لم يكن في الحقيقة خيارًا.

كانت "كيم" مرعوبة من مفاتحة "كين" في الموضوع، لكننا تدربنا على ما ستقوله إلى أن شعرت بارتياح. في الفصل التالي، سأريك كيف قدمت قرارها إلى "كين" بطريقة مكنتهما من العمل معًا على نحو أكثر سلاسة.

أطلق عليها إستراتيجية

إذا أظهرت تجربتك أنه من المحتمل أن تواجه عواقب غير مقبولة إذا حاولت مفاتحة رئيسك أو مقاومته، فطالما أن صحتك البدنية والذهنية ليستا في خطر، فلا يزال يمكنك أن تساير الوضع في الوقت الحالي.

كيف تجد طريقة للعمل مع صاحب عمل مبتز عاطفيًّا وربما يكون غير منطقي التفكير أو سريع الاستثارة أو يعاملك باحتقار؟ إن معظمنا لا يستطيعون تغيير شخصياتهم ولن يغيروها ليتجاوزوا الأمر، مع أن ذلك قد يكون هو ما طُلب منهم. نعرف أننا يجب أن نخرج من موقف خطير، لكن الواقع هو أننا بدون رصيد بنكي أو عرض عمل آخر، فالكثير من الأشخاص ليست لديهم رفاهية الرحيل الفوري من العمل.

الإجابة هو أن تعيد وصف *إستراتيجية* سلوكك بدلاً من الامتثال والإذعان. والقيام بهذا سيقلل من شعورك بأنك ضحية وقليل الحيلة بشكل كبير. وكلمة *إستراتيجية* توحي بأنك اتخذت اختيارًا وهو جزء من خطة تستفيد منها، وهو بالضبط ما يجب أن يكون عليه الأمر. هل من المخادع أن تبدو كأنك تمتثل في حين أنك تبحث عن مهرب؟ لا- إنه حفاظ على الذات.

إرشادات لنمط إستراتيجي للمنع:

١: لا تسمح بأي شيء يضر بصحتك.

وهذا أمر يتحتم عليك القيام به لحماية نفسك. فأنت لا يمكنك أن تختار السماح لشخص ما بأن يسيء لسلامتك البدنية أو العاطفية أو يعرضهما للخطر.

٢: قرر أن تعرِّف وظيفتك لنفسك بطريقة مختلفة؛

فبدلاً من التفكير في مكان عملك على أنه "سجن"، اعتبره وسيلة لغاية تختارها أنت. قل لنفسك مثلاً: "أنا أختار أن أظل في هذا الموقف حتى تكون لدي القاعدة المالية التي أحتاج إليها لإحداث تغيير". إذا كنت موظفًا مبتدئًا، فضع طاقتك في تعلم كل ما تستطيع، وانتهز فرص التدريب الرسمي أو فرص التعلم من الزملاء المتمرسين. وحول طاقة كرهك للموقف إلى خطة للخروج منه.

٣: ضع جدولاً زمنيًّا وخطة.

أنا لا أشير إلى أن تتحمل وضعًا وظيفيًا صعبًا إلى أجل غير مسمى. ما الخطوات التي ستتخذها لتغير موقفك؟ هل ستبحث عن وظيفة جديدة؟ هل ستأخذ دورات؟ هل ستسعى لنيل ترقية؟ هل ستغير نوبات العمل؟ هل ستدخر أموالاً؟ كم المقدار وكم عدد المرات؟ كن محددًا قدر الإمكان بشأن ما تحتاج إليه من نفسك، والتزم بخطتك.

٤: قرر بأن تتخذ خطوات صغيرة لتحسين موقفك.

ليست هناك حاجة للخوض في مواجهة درامية مع رئيس غير عقلاني أو استبدادي، وخصوصًا إذا كنت مقتنعًا بأن وظيفتك على المحك. لكن يمكنك القيام بخطوات صغيرة لجس النبض وتوضيح موقفك. فـ "كيم" مثلاً تستطيع الخروج عن نمطها المعتاد المتمثل في موافقتها الدائمة على طلبات "كين" بأن تخبره بأنها وضعت خططًا مهمة ولن تكون متاحة في وقت محدد. وربما تتفاجأ "كين" لتجد أنه مستعد للعمل معها، لا ضدها. إن بعضًا من أكبر المتنمرين ينهارون إذا تمسكت برأيك وبدأت في الدفاع عن نفسك؛ بل ومن المفارقة أنهم أيضًا سيحترمونك أكثر.

وبمجرد أن تقرر أن تستمد ما يمكنك من فوائد من موقف صعب، ستلاحظ انخفاض مستوى التوتر. تذكر أنك تحمي نزاهتك عن طريق الاعتناء بنفسك واتخاذ خيارات تعد جزءًا من إستراتيجية واضحة، وليس الاستجابة النابعة من الخوف.

عندما تعرف كل ما تحتاج إلى معرفته

يطفح الكيل بنا أحيانًا. فقد حاولنا وضع حدود والتعبير عن احتياجاتنا إلى الطرف الآخر، ووجدنا أنه لا شيء يجدي نفعًا.

حاولت "ماريا" لعدة شهور العمل مع "جاي" على إعادة بناء علاقتهما، ولكن دون جدوى.

أنت تعرفين أنني أعطيته كل الفرص، يا "سوزان". فلقد تحدثنا مرارًا وتكرارًا، وطلبت منه الحضور للحصول على استشارة معي وهو ما فعله مرة. ووافق على الذهاب إلى رجل الدين معي - لكنه كان يكذب طوال الوقت الذي قضاه هناك وأثار إعجابه كثيرًا.

العلاقات الإنسانية أشبه بإبريق به حليب. أحيانًا يمكنك أن تعيده إلى الثلاجة في الوقت المناسب، لكنه إذا تُرك خارجها لفترة طويلة وأصبح حامضًا، فلا يوجد شيء سيعيده كما كان مرة أخرى. سألت "ماريا" ما إذا كانت تعتقد أن هذا ما حدث بينها وبين "جاي".

أخشى أن ذلك ما حدث، وأنا لن أدعه يستغلني على هذا النحو. بالإضافة إلى أن الطفلين سيكونان عالقين في هذا التوتر المتواصل. أنا على وشك الانهيار، وعندما أنظر إليهما، أستطيع أن أرى أنهما كذلك أيضًا. فأن تكون أمهما غير سعيدة لهو أمر سيئ بما فيه الكفاية، لكن أي نوع من القدوة يمثلها أب يكذب ويغازل النساء؟

لن أكذب عليك يا "سوزان". لقد نظرت إلى هذا الموقف بكل الطرق الممكنة لإيجاد طريقة للحفاظ على وحدة الأسرة. وليؤلمني أنني مضطرة لاتخاذ هذه الخطوة - فأنا أشعر كأنني أقطع ذراعي. لكنني قد أدركت أنه على

المدى البعيد، هذا هو أفضل شيء يمكن أن أفعله لابني أيضًا. ستكون حياتي أفضل، وعلى المدى البعيد ستكون حياتهما أفضل أيضًا. عندما أهدئ من روع نفسي، أرى أن أعظم ضرر قد يقع عليهما هو العيش مع أب مثل "جاي"، وأم جريحة وغير سعيدة تبذل ما بوسعها من أجلهما. نحن جميعًا نحتاج لنزع هذا السم من حياتنا. وهذه هي الطريقة الوحيدة التي نستطيع بها جميعًا التعافي.

لقد طمأنت "ماريا" بأن من منطلق كل الأشياء التي رأيتها في عملي مع العائلات، فليس هناك شك في أنها قد اختارت أفضل شيء لطفليها. عادة ما يعتقد الأبوان أنهما لا بد أن يبقيا معًا "من أجل الأطفال"، لكنني وجدت أن تعرض الأطفال لجرعات يومية من العداء واليأس بين أبوين تعيسين يشكل صدمة وتدميرًا لهم أكثر من تجربة الانفصال الواضح.

وجدت "ماريا" الحكمة التي ستساعدها على البدء في إيجاد الطمأنينة. ما تبقى لها الآن لتفعله هو التمسك بقرارها.

الدفاع عن حقيقتك

استنتجت "روبرتا" أيضًا أن الانفصال ضروري؛ فهي لم تعد قادرة على الاستمرار في التواصل مع عائلتها.

أنا أريد منهم أن يتقبلوا ويصدقوا ما أقوله لهم - أن أبي أساء معاملتي عندما كنت طفلة. ليس هناك جدوى من أن أضع شروطًا لعلاقتنا؛ لأن لدي تاريخًا ممتدًّا لسنوات مع هؤلاء الأشخاص وأعرف ما سيفعلونه. هم لن يتقبلوا حقيقة طفولتي، وسيقولون إنني مجنونة إلا إذا وافقت على روايتهم للأحداث. أنت رأيتهم بنفسك يا "سوزان"، وكلانا يعرف أنهم مقربون ومتحدون في هذه الحملة، وأنا لا أستطيع أن أعطيهم ما يريدون، وهو ما يعد موافقة مني على روايتهم للحقيقة. على الأقل لا يمكنني أن أعطيهم هذا الاعتراف إذا كنت سأحافظ على قواي العقلية؛ ولذا، أعتقد أنه ما كنت تخبريني به دائمًا - إما هم أو سلامتي العقلية، وأنا أختار سلامتي العقلية.

قررت "روبرتا" أن تخبر عائلتها بقرارها في لقاء معي في المستشفى،

وهـي بيئـة آمنة للغاية؛ حيـث كان معها طاقم المستشـفى والمعالج النفسـي والدعـم الكبير من البيئـة بالكامل لمسـاعدتها خلال فترة عصـيبة. عندما قدمت قرارها لعائلتها، شعرت بأنها أكثر سعادة وحرية وعقلانية، على الرغم من نقدهم.

إذا كنت - مثل "روبرتا" - تتعامل مع مشـكلات متعلقة بإسـاءة المعاملة أو لديك تاريخ من الاكتئاب والهشاشـة العاطفية واتخذت قرارًا بالانفصـال، علـى الأقل في الوقت الحالي، عن أشـخاص معينين فـي حياتك، فمن المهم أن يكـون لديك نظـام دعم. فإذا لم يكن لديك معالـج نفسـي، فسـتحتاج إلى عمل قائمة بالأشـخاص الذين تعرف أنهم سـيدعمونك في قرارك - زوجة أو صـديق مقرب أو شـقيق. أبلغ هؤلاء الأشـخاص بقرارك وأخبرهم بأنك تريد مساعدتهم ودعمهم في هذه الفترة العصيبة من حياتك.

هناك بضـعة أشـياء أكثـر إجهادًا من اتخاذ قرار مصـيري فـي الحياة. فالتردد وعدم اليقين والشـك في الذات والقلق الشديد جميعها حالات ذهنية وعاطفية عادية تمامًا في مثل هذه الفترات. لكن استمر في تذكير نفسك أنك تتعامل بطريقة استباقية وليست استجابية. وهذا في حد ذاته سيساعدك على تقليل التوتر.

واصـل اسـتخدام تصـريح القوة - "أنا أسـتطيع التحمل" - واستمر في تخيل نفسـك وأنت تخرج من هذا النطاق المضـطرب وتصـبح مراقبًا. فكلا الأسـلوبين سيمدك بالهدوء والاسـتقرار خلال الأوقات العصـيبة. بالإضافة إلى ذلك، هناك أنشـطة رائعة لتقليـل التوتر متاحة لنا جميعًا. التأمل ودروس اليوجا ودروس الرقص والمشـاركة في الرياضـات والهوايات وقضـاء الوقت مع أشـخاص تسـتمتع برفقتهم - كل ذلك يتسبب في تدفق الأندورفين لزيادة مشـاعر السـعادة وتقليل المشـاعر غير المريحة. وبالتأكيد هناك العديد من المصـادر الاحترافية الجيدة غير المكلفة التي يمكنك الاسـتفادة منها خلال هذا الوقت إذا احتجت إلى دعم إضافي.

مهما كان القرار الذي يتحتم عليك أخذه، فاسـتخدم الأساليب المذكورة

في هذا الفصل لتتوقف في خضم الضغوط وتركز على نفسك وتلاحظ ما يحدث وما يُطلب منك. عندما تتخذ قرارك استنادًا إلى معاييرك وليس معايير المبتز، فأنت وجهت ضربة قاسية لدائرة الابتزاز العاطفي. والآن، هيا نضع قرارك حيز التنفيذ.

١٠

الإستراتيجية

كل الإعداد الذي قمنا به كان يقودك إلى هنا، إلى تلك اللحظة التي تخبر فيها المبتز بقرارك. أنا أعرف هناك عواطف متصارعة داخلك - الفزع والتوجس والقلق التي عادةً ما تصحب التغير السلوكي.

الآن، أريد أن أعطيك بعض الإستراتيجيات الفعَّالة لعرض موقفك والتمسك برأيك مهما كان رد فعل الطرف الآخر. عندما تمارس وتستخدم الإستراتيجيات الرئيسية الأربع التي سأقدمها لك في هذا الفصل، فأنا أضمن لك بأنك ستغير توازن القوى في العلاقة. هذه الإستراتيجيات - التواصل غير الدفاعي وعمل تحالف مع الخصم والمقايضة واستخدام الدعابة - هي أكثر الأدوات الفعَّالة التي أعرفها لإنهاء الابتزاز العاطفي.

أتمنى لو أن بإمكاني الوقوف إلى جانبك وأنت تخبر المبتز بقرارك، ولكنني لا أستطيع ذلك. ما *أستطيع فعله* هو أن أعطيك سيناريو تتعلم منه وتتمسك به وتعتمد عليه عندما تتعامل مع الابتزاز العاطفي.

يرجى ملاحظة أن: إذا كنت تعيشين مع شخص ما أو بينك وبينه علاقة وتشعرين بأنه متقلب ومن المحتمل أن يشكل خطرًا على حياتكِ، فلا تخبريه

مقدمًا بأنك تنوين الرحيل عنه. احمي نفسك وغادري. إذا كانت هناك حالات سابقة من الإيذاء الجسدي في العلاقة، فهذا وقت خطير بالنسبة لك. اذهبي إلى مكان آمن واحصلي على المساعدة، إن لم يكن من العائلة فمن مأوى. لا تذهبي وحدك. لا تذهبي وحدك، ودعي جمعيات حقوق المرأة تساعدك، واعتني بنفسك جيدًا. ليس من الواقعي أن أخبرك بأن هذه الإستراتيجيات ستنجح مع شخص يعتدي عليكِ جسديًّا.

الإستراتيجية الأولى: تواصل غير دفاعي

كما رأينا من قبل، يفرض الطرف الآخر رغباته بالصراخ والعبوس ولعب دور الضحية والتهديد واللوم. وقد استجبنا له عن طريق قيامنا بأقصى ما بوسعنا، واستخدمنا الأدوات التي لدينا للعمل بها، ولبناء حاجز يحول بيننا وبين الشعور بالخوف والالتزام والذنب الذي أثاره سلوك الطرف الآخر فينا.

- لقد اعترضنا على ما يطلقونه من أوصاف علينا. ونقول: "أنا لا أتصرف بأنانية. *أنت* من يتصرف بأنانية. كيف يمكنك أن تقول هذا عني؟ أنا أفعل كل شيء من أجلك. ماذا عن المرة التي ... "
- لقد حاولنا قراءة أفكارهم عندما يعانون. ونقول: "أخبرني من فضلك ما الخطب؟ ماذا الذي فعلته؟ هيا، أخبرني ما يمكنني فعله لأجعلك تشعر بتحسن".
- لقد حاولنا أن ننال رضاهم أملاً في أن يتوقفوا عن الغضب منا. ونقول: "حسنًا، إذا كان الأمر يغضبك بهذا القدر، فإنه يمكنني أن أغير خططي/ أتوقف عن الدراسة/ أرفض هذه الوظيفة/ أتوقف عن مقابلة هذا الصديق ..."
- لقد حاولنا أن نفسر وننكر ونعتذر سعيًا منا لجعلهم يرون الأمور من وجهة نظرنا. ونقول: "لماذا لا تفكر بمنطقية؟ ألا يمكنك رؤية إلى أي مدى أنت مخطئ؟ ما تريده سخيف/ضرب من الجنون/غير منطقي/مهين ..."

المشكلة في ردود مثل هذه أنها دفاعية وتزيد، في الواقع، من حدة الانفعال في الموقف. فمحاولاتنا لحماية أنفسنا تزيد الطين بلة.

ماذا سيحدث إذا ضربت شرارة لوم الطرف الآخر وتهديداته وأوصافه السلبية أرضًا رطبة؟ ماذا سيحدث إذا لم تحاول أن تغير الطرف الآخر، لكن بدلاً من ذلك تغير طريقة الحوار؟ ما إذا استجبت إلى ضغطه بعبارات مثل:

- أنا آسف أنك منزعج.
- أنا أتفهم الطريقة التي تنظر بها إلى الأمر.
- هذا مثير للاهتمام.
- حقًّا؟
- الصراخ/التهديد/الانسحاب/البكاء لم يعد يجدي نفعًا ولن يحل أية مشكلة.
- لنتحدث عندما تهدأ.

وأهم رد غير دفاعي هو:

- أنت محق تمامًا (حتى لو لم تكن تعنيها).

هذه العبارات هي لب التواصل غير الدفاعي. احفظها وزد عليها بعضًا من عندك. وكررها بصوت عالٍ إلى أن تشعر بارتياح. وتدرب عليها مع صديق إذا استطعت ذلك. من المهم أن تجعل هذا العبارات جزءًا من كلامك وأبقها في وضع الاستعداد. *لا تبرر ولا تدافع عن قرارك أو نفسك* كاستجابة للضغط.

أعرف أن هذه العبارات ستبدو صعبة في البداية؛ فالقليل منا لديه خبرة في الرد على وابل طلبات الطرف الآخر بجملة غير عاطفية قصيرة واحدة أو اثنتين. لا تقلق كثيرًا إذا وجدت نفسك تنتابك رغبة في الاستفاضة فيها ـ لا تفعل ذلك وحسب.

والتواصل غير الدفاعي سينجح مع أي شخص في أية مرحلة في عملية الابتزاز. ولقد علمت هذا لآلاف الأشخاص واستخدمته في حياتي على مدار عدة أعوام. ولا يعني هذا أنني وجدته سهلاً في البداية، ولا يعني بالتأكيد أنني أقوم بالأمر على نحو صحيح في كل مرة شعرت باضطرات في معدتي وتسارع

دقات القلب الذي يشعر به الجميع تقريبًا، ولا أزال أشعر به أحيانًا. ولكنني أعدك أنه في كل مرة تستخدم فيها هذه الإستراتيجية والإستراتيجيات الأخرى التي سأبينها لك، يصبح الأمر أسهل. وكما اكتشف الكثير من المبتزين المندهشين، بدون مثيرات من الشخص المستهدف، فإن محاولات الابتزاز التي كانت تجدي نفعًا في الماضي تبوء بالفشل.

تقديم القرار بطريقة غير دفاعية

يعرف "جوش" أنه لكي يستعيد احترامه لنفسه وينقذ علاقته مع "بيث" ويفتح المجال أمام إمكانية إقامة علاقة حقيقية مع أبيه، كان عليه أن يتوقف عن التسلل من ورائه لمقابلة "بيث" ويخبره بخططه للزواج منها. ولقد شجعته على اتخاذ القرار الصعب وأن يخبر أبويه معًا ليضمن أن تسمع أمه الخبر منه بدلاً من أن تسمعه عبر فلاتر والده. قال: "تعجبني فكرة استخدام هذا الأسلوب غير الدفاعي، لكنكِ ستساعدينني لأنني لا أعرف ما أقوله أو كيف أعد الأمر".

بدأنا ببعض القواعد الأساسية لتقديم قراره. قلت له: "أولاً، عليك أن تنظم كلامك كي تشعر بأكبر قدر ممكن من الارتياح ويكون الشخص الآخر مستمعًا ومتقبلا". في تقديم قرار مهم لشخص آخر، أنت تريد أن تعطي لنفسك كل المزايا. وذلك يعني ألا تحاول بدء المناقشة عندما يكون الشخص الآخر متعبًا أو مجهدًا أو في وقت يكون فيها أطفال بالمنزل.

ومع الزوج أو الشريك الحياة، أخبره بأنك تريد الحديث معه واختر وقتًا هادئًا لا يقاطعكما فيه أحد. افصل سلك الهاتف. إذا لم تكن تعيش مع الطرف الآخر، فقل إنك تريد أن تتحدث معه، وحدد وقتًا ومكانًا لذلك. احرص على أن تختار مكانًا للقاء تكون فيه مرتاحًا. تذكر أن للمكان طاقة، ومن المهم ألا تختار مكانًا مليئًا بأشباح ماضيك، أو الذكريات التي تجعلك تشعر بأنك لست على قدم المساواة مع الشخص الذي تتحدث إليه بمجرد أن تدخل من الباب.

قال "جوش": "يمكنني أن أتصل بهما وأدعوهما لتناول القهوة والحلويات في إحدى الأمسيات في شقتي، لكنني أعرف أن هذا سيكون أمرًا متعبًا لهما، وهما اثنان وأنا واحد. أعتقد أنه لا بأس إذا ذهبت إلى هناك".

سـألت "جوش" ما إذا كان هنـاك الكثير من الذكريات القديمة في منزل والديه على الأرجح - صـور أو أشياء قد تثير ذكريات طفولته. فقال "جوش": "لا. هذا ليس المكان الذي نشأت فيه، فقد انتقلا إلى شقة سكنية جديدة، وهي تشبه فندقًا أكثر مما تشبه بيتنا القديم. انظري. هما ليسا مسيئين، هما فقط ضيقا الأفق".

بعد أن حددت الوقت والمكان، حول انتباهك إلى ما ستقوله بشكل دقيق. اقترحـت على "جوشـ" أن يبدأ كلامه بأن يطلب من والديه بأن يسـمعاه دون أن يقاطعـاه أو يعارضـاه، ويخبرهما بأنه عندما ينتهـي، يمكنهما أن يقولا ما يريدانه. ثم بمقدوره أن يقدم قراره . وفي أثناء عملنا أنا و"جوش" معًا، قمنا بتصميم الحوار الآتي:

أمي وأبي، أريدكما أن تجلسـا وتسمعاني. هذا شـيء ليس من السهل عليَّ قولـه؛ فلقـد فكرت كثيرًا في هـذا الأمر، ولأنني أحبكمـا وأحترمكما، أريد أن أكـون صـادقًا معكما وأن أوقف الشـحناء الواقعة بيننا. أريـد منكما أن تعرفا أننـي اتخـذت قرارًا بالـزواج من "بيث". أنا أشـعر بخجل شـديد من حقيقة أنني لم أكن صـادقًا معكما في الأشهر العديدة الماضية. وأنا لم أكن صريحًا لأنني كنت أخاف منكما، وأخاف من غضبكما ونقدكما. وأنا خائف الآن خوفًا شديدًا.

ينجـز "جوش" الكثير في المقدمة؛ حيث يضـع شـروط اللقاء، ويعبر عن مشاعره، سواء تلك التي تحيط بالموقف ومشاعر الوقت الحاضر. وهو يعترف بعدم صدقه فيما مضى ورغبته في إنهاء هذه الحالة، ثم يعلن قراره.

أريـد منكمـا أن تعرفا أنه ليس هناك شـيء يمكنكما قوله أو فعله سـيغير رأيي. هذا قراري وهذه حياتي. أنا الآن على وشك أن أعرف ما إذا كنت محقًا وما إذا كان تنفيذ رغبتكما أكثر أهمية لكما من أن تحافظا على علاقتكما بي. وأتمنى ألا يكون الأمر كذلك. أنا متأسف لأنني لم أتزوج من الفتاة التي كنتما

ترغبان في أن أتزوجها. أنا أحبكما، أبي وأمي، وأنا أقترح أن تأخذا بعض الوقت لتقررا ما تريدان فعله" .

يواصل "جوش" الدفاع عن قراره، معطيًا لوالديه الخيار بأن يقبلا بما وقع عليه اختياره أو يرفضاه. وفي النهاية، يقدم اقتراحًا: ألا يردا في الحال بل يفكرا فيما قاله.

توقع ردهما

لقد شجعتُ "جوش" على التدرب على كلامه كأنه ممثل يحفظ الجمل التي سيقولها. يمكنك أن تقوم بذلك مع شخص آخر، أو التحدث إلى مقعد خال أو التحدث إلى صورة للطرف الآخر. سيبدو هذا على الأرجح غريبًا، لكن كلما تدربت عليه، زادت الثقة التي ستشعر بها عندما يحين وقت الجلوس مع الشخص الحقيقي الذي كان يضغط عليك ببراعة في الماضي.

إذا كان لديك عدد من الشروط تريد أن تقدمها للطرف الآخر، فلا بأس أن تكتب ملاحظات على ورقة وتعود إليها، وتدع الطرف الآخر يعرف أن هذا ما تفعله. لكن رجاء تمرن على قول جملك بصوت عالٍ - وليس فقط في سرك، فالإعداد سيعطيك دفعة هائلة.

قال "جوش": "أنا سعيد بالتمرن، لست قلقًا بشأن ما سأقوله كثيرًا. ولكن أكثر ما يقلقني هو *ما سيقولانه*. من السيئ رؤية أبي وهو غاضب" .

ساعدت "جوش" على تهدئة قلقه بشأن استجابة والديه عن طريق القيام بلعبة تقمص الأدوار معه وتركه يتمرن على أكثر الإجابات والتعليقات التي يخشاها. مرة أخرى، يمكنك القيام بهذا مع صديق، أو وحدك.

سألت "جوش": "ما رد الفعل الذي تعتقد أنه سيكون الأصعب بالنسبة لك يا "جوش"؟" .

"من أبي، أعتقد أنه سيكون "أنت تعرف أن هذا يعني أنني لن أساعدك في عملك بعد الآن"" .

"وإجابتك؟" .

"أنا لا أريد أن يساعدني أحد!".

"حسنًا، أعتقد أنه يمكننا أن نجد شيئًا أقل استفزازًا".

"حسنًا، ما رأيكِ في "أنا آسف لشعورك بذلك، لكنني قد اتخذت قراري"".

وقد تدربنا - كما تريد أن تفعل أنت - على سلسلة كاملة من الردود المحتملة.

"سوزان" (في دور والد "جوش"): "لا يمكننا دعم هذا الزواج. أنا مجروح ومصدوم لأنك كذبت عليَّ".

"جوش": "أنا لست فخورًا بالكذب عليك، يا أبي. فلقد كنت خائفًا، وأنا آسف لشعورك بذلك الإحساس، لكنني سأتزوج "بيث"".

"سوزان": "ما رأي أمك؟".

"جوش": "أنا متأكد أن أول شيء سيخرج من فمها هو "ماذا سيحدث عندما تنجب أطفالاً؟" إننا لم نتزوج بعد، لكن أمي دائمًا تفكر في الأمور مسبقًا".

"سوزان": "وأنت ستقول لها ...".

"جوش": "أمي، سنربيهم بقدر كبير من الحب وسنعلمهم أن يكونوا أشخاصًا صالحين".

"سوزان" (في دور الأم): "أريد أن أعرف بالضبط؟".

"جوش": "وأنا سأقول "سوف ننظر في ذلك عندما ننجب أطفالاً يا أمي، عندما يكون الأمر واقعيًّا. في اللحظة الراهنة، هذا آخر شيء يقلقني"".

عندما قدم "جوش" قراره لوالديه، شعر بتزعزع وقلق شديدين، لكنه التزم بالنص؛ فلم يسمح لنفسه بأن يتخذ موقفًا دفاعيًّا.

لم تكن مواجهة سهلة على الإطلاق. تسارعت دقات قلبي لدرجة أنني كنت متأكدًا أنهما يسمعانه، وشعرت بغثيان. ذكرت نفسي بالاستمرار في التنفس، وكررت القول: "أنا أستطيع التحمل" عدة مرات. ساعدني ذلك، لكن لم يكن أي من هذا سهلاً. استخدم أبي كل الوسائل الممكنة للتأثير عليَّ؛ فقال أولاً: "لماذا تفعل هذا بنا؟ كيف لك أن تجرحنا على هذا النحو؟" شعرت كأنه يطعنني في قلبي، لكن كل ما قلته كان: "أنا آسف يا أبي لأنك ترى الأمر بتلك

الطريقة". بدا أبي مندهشًا، لكنه استمر في حديثه قائلاً: "إذا تزوجت تلك الفتاة، فلن تكون فردًا من العائلة. وهذا سيقتل أمك". فقلت: "أبي، إن تهديداتك تقتل علاقتنا. أنا أعرف أنك غاضب وأعرف أنك مستاء". ثم قال شيئًا استعددت في الواقع له: "أنا لا أستطيع تصديق أنك كذبت عليَّ. وكانت إجابتي: "لقد فعلت ذلك لأني كنت خائفًا منك. وهذا شيء أتمنى أن نغيره".

فيما يبدو لم تفلح كل أساليبه؛ ولذا تحول إلى: "بعد كل ما فعلناه أنا وأمك من أجلك ..."، فقلت: "أبي، أنا ممتن جدًّا لكل شيء فعلتماه من أجلي، لكن امتناني لا يصل لدرجة أن أسمح لك بأن تختار من سأتزوجها. كانت محاولته الأخيرة هو مقارنتي بأخي الذي تزوج بفتاة تدين بالديانة نفسها وأنجب أطفالاً يتبعون الديانة نفسها. فقلت: "أبي، أنا لا أستطيع أن أكون مثل "إريك" لأنني لست "إريك". فأنا "جوش"".

في تلك المرحلة، رأيت إنه كان يغمغم ولا يجد ما يقوله؛ ولذا فعلت ما قمت باقتراحه علي؛ فقلت أنه يبدو أنه يحتاج إلى وقت للتفكير.

آخر شيء قاله أبي لي كان "أنت تطلب مني أن أتحمل الكثير. أنا لديَّ قواعد وقيم ومعتقدات تعني الكثير لي، ولا أعرف ما إذا كنت أستطيع قبول قرارك أم لا". نهضت وخرجت وسارا معي إلى سيارتي. أنزلت زجاج السيارة وقال أبي: "حسنًا، لقد علمتك دائمًا أن تتمسك بموقفك، لكنني لم أقصد أن تفعل هذا معي". وارتسمت على وجهه ابتسامة خفيفة وانطلقت بسيارتي.

واجه "جوش" أسوأ مخاوفه وهو عدم إرضاء والديه. واحزر ماذا؟ لم يمت أحد ولم ينهر المبنى ولم تكن تلك نهاية العالم. لم تكن هذه تجربة مبهجة بالنسبة له، لكنها جعلته يشعر بارتياح واحترام الذات.

قال لي "جوش": "شعرت بأنني كبرت ١٠ أقدام!".

لقد استعاد "جوش" نزاهته.

في الحياة الواقعية، ومع الأشخاص الحقيقيين، تكون العواطف والتفاعلات معقدة، خصوصًا في العائلة؛ فنادرًا ما تكون هناك نهايات على غرار نهايات هوليوود. يسعدني أن أقول إن عائلة "جوش" قررت أن تتقبل زوجته الجديدة لكن لم تكن هذه هي القضية. لقد قرر والد "جوش" أنه لا يريد أن يخسر

ابنه، لكنه إلى الآن لم يتقبل "بيث" تقبلاً حقيقيًّا ولم يتصرف بحب تجاهها. أدرك "جوش" بشكل محزن أنه لا يريد أن يقطع علاقته بالكامل مع والديه، لكنه يحتاج لتقليل الوقت الذي يقضونه معًا بسبب التوتر الموجود بينهم. وكان يحدوه أمل كبير بأن يحسنا من سلوكهما في مرحلة ما، ربما عندما يكون هناك أحفاد - وأنا أتمنى ذلك أيضًا. لكن حتى إذا لم يفعلوا ذلك، فلقد قام "جوش" بالشيء الصحيح. فقد حافظ "جوش" على احترامه لنفسه ونزاهته، وأصبحت قدرته على التعايش مع نفسه أكبر بكثير مما كانت عليه عندما كان يكذب على والده ويخل بالتزامه تجاه "بيث".

وفي بعض الحالات، يعيد الوالدان والمقربون منا النظر في الأمر. والمهم هو ما تفعله فيما يتعلق *بك*، ومن تكون عندما يحين الوقت لاتخاذ موقف.

التعامل مع الردود الأكثر شيوعًا

نظرًا لأنك تعرف الطرف الآخر معرفة جيدة، فلن تجد صعوبة في توقع نوعية الردود التي سيقذفك بها بعد أن تقدم قرارك؛ لكن نظرًا لأن معظمنا غير متعود على استخدام التواصل غير الدفاعي، فقد لا نكون بالسرعة الكافية للرد بالطريقة المناسبة، وخصوصًا عندما نحاول اختيار الكلمات التي تلطف أجواء الحوار.

لا تقلق بشأن السرعة - أنت لديك كل الوقت الذي تحتاج إليه للتفكير. ومن الأفكار الجيدة أن تسمح ببعض الصمت لتتدبر كلمات الطرف الآخر قبل أن ترد عليه. والمهم هو أن تقاوم ميل اللجوء إلى الأنماط القديمة لأنك تشعر بقلق ولا تعرف ما تريد قوله؛ ولذا، أريد أن أعطيك بعض الطرق المحددة للرد على أكثر الردود شيوعًا. وأؤكد بشدة مدى أهمية التمرن على قول هذه العبارات إلى أن تصبح تلقائية بالنسبة لك.

كيف ترد على رد الطرف الآخر:

١: التوقعات والتهديدات الكارثية. قد يحاول المعاقبون والمعاقبون الذاتيون الضغط عليك لتغيير قرارك بأن يقذفوك بوابل من تصورات العواقب السلبية للغاية المترتبة على قرارك. ليس من السهل أبدًا مقاومة الخوف من

أن تتحقق رؤيتهم الكئيبة، خصوصًا عندما يكون محور هجومهم هو "ستقع الكوارث - وستكون كلها بسببك". لكن تمسك بموقفك.

عندما يقول الطرف الآخر:

- إذا لم تعتنِ بي، فسينتهي بي المطاف في المستشفى/ في الشارع/ غير قادر على العمل.
- لن ترى أطفالك مرة أخرى.
- ستدمر هذه العائلة.
- أنت لم تعد ابني بعد الآن.
- سأقصيك من وصيتي.
- سأمرض.
- لن أستطيع المواصلة بدونك.
- سأجعلك تعاني.
- ستندم على ذلك.

أنت تقول:

- هذا اختيارك.
- أتمنى ألا تفعل ذلك، لكنني قد اتخذت قراري.
- أعرف أنك غاضب الآن. عندما تحظى بفرصة للتفكير في الأمر، ربما تغير رأيك.
- لم لا نتحدث عن هذا مرة أخرى عندما تهدأ وتكون أقل غضبًا؟
- التهديدات/المعاناة/الدموع لم تعد تجدي نفعًا بعد الآن.
- أنا آسف لأنك منزعج.

٢: السباب والأوصاف والأحكام السلبية. إن رغبتك في الدفاع عن نفسك عندما يسبك أحد هو رد فعل طبيعي تمامًا، لكنه من المحتمل أن يدفعك إلى مناقشة عبثية تدور حول "أنا لست كذلك!"/ أنت أيضًا كذلك!". ولكن بدلاً من ذلك، خذ نفسًا عميقًا ودع ما تشعر به من خوف والتزام وذنب

يثير شعورك بالغثيان بينما تنتقل أنت إلى رأسك. وتذكر أنه لأغراض تقديم قرارك والتمسك به، فالأهم ليس ما تشعر به، بل ما تقوله. فنحن نغير السلوك أولاً، ثم بعد ذلك نحول انتباهنا إلى ما يحدث داخلنا.

عندما يقول الطرف الآخر:

- أنا لا أصدق أنك تتصرف بهذه الأنانية. هذا ليس ما اعتدته منك.
- أنت لا تفكر إلا في نفسك. أنت لم تفكر يومًا في مشاعري.
- كنت أعتقد حقًّا أنكِ مختلفة عن النساء الأخريات اللاتي كنت على علاقة بهن. أظن أنني كنتَ مخطئًا.
- هذا أغبى شيء سمعته في حياتي.
- كل الناس يعرفون أن الأبناء من المفترض أن يحترموا والديهم.
- كيف يمكنك أن تكون بهذا الغدر؟
- أنت مجرد أحمق.

أنت تقول:

- يحق لك إبداء رأيك.
- أنا متأكد أن الأمر سيبدو لك على هذا النحو.
- قد يكون الأمر كذلك.
- قد تكون محقًّا.
- أنا أحتاج لأفكر في الأمر أكثر.
- لن نصل إلى أي حل إذا واصلت إهانتي.
- أنا آسف لأنك منزعج.

٣: الأسئلة المميتة: لماذا وكيف. ربما يطلب الطرف الآخر منك أن تقدم تفسيرات ويريد معرفة أسباب اتخاذك هذا القرار. ربما تعتقد أن هذه هي فرصتك الكبيرة لتقول كل الأشياء التي أردت قولها بشأن الأذى الذي ألم بك وعدم مراعاة الطرف الآخر لمشاعرك ومدى غضبك الشديد وإنك لن

تتحمل الوضـع بعد الآن. فالشخص الآخر يقدم لك الافتتاحية المثالية لتدلي بدفاع مستفيض. ولكن لا تفعل ذلك!

حافـظ علـى تركيزك منصـبًّا علـى هدفك. أنـت تقدم قـرارك - انتهى الأمـر عند هذا الحد. لا تعلق في محتـوى خلافك إذا كنت تريد إيقاف عملية الابتزاز. إن خلافك لن ينتهي عند أخذ إجازة أو ما إذا كنت ستقدم معروفًا. الأمر متعلق بنمط سلوك والذي فيه يفرض الطرف الآخر رغبته وأنت تستسلم له باستمرار. ولأنك جاد في كسر ذلك النمط، لا تجادل ولا تشرح ولا تدافع ولا تجب عن سؤال *لماذا* بقولك *لأن*.

بدلاً من ذلك، عندما يقول الطرف الآخر:

- كيف يمكنك أن تفعل هذا بي (بعد كل ما فعلته من أجلك)؟
- لماذا تدمر حياتي؟
- لماذا تتصرف بهذا العند/التصلب/الأنانية؟
- ما الذي غيرك؟
- لماذا تتصرف على هذا النحو؟
- لماذا تريد أن تجرحني؟
- لماذا تعطي الموضوع أكبر من حجمه؟

أنت تقول:

- أعرف أنك لست سعيدًا بذلك، لكن هذه هي الطريقة التي يجب أن تسير بها الأمور.
- ليس هناك أشرار في الموقف؛ نحن فقط نريد أشياء مختلفة.
- أنا غير مستعد لتحمل أكثر من ٥٠٪ من المسئولية.
- أعـرف مـدى انزعاجك/غضبك/ خيبة أملـك، لكن الأمـر غير قابل للتفاوض.
- نحن نرى الأمور بطريقة مختلفة.
- أنا متأكد أنك ترى الأمر بتلك الطريقة.
- أنا آسف لأنك منزعج.

التعامل مع الصمت

لكن ماذا عن الشخص الذي يبتز من خلال الغضب الذي يتم التعبير عنه خفية من خلال العبوس والمعاناة؟ عندما *لا يقول شيئًا*، ماذا يمكنك أن تقول أو تفعل؟ بالنسبة للعديد من الأشخاص المعرضين للابتزاز، هذا الغضب الصامت أكثر إثارة للجنون من الهجوم الصريح بكثير.

أحيانًا يبدو الأمر كأنه ليس هناك ما يجدي نفعًا مع هذا النوع من المبتزين وأحيانًا يكون عدم فعل شيء هو أكثر ما يجدي نفعًا. لكنك ستحقق أكبر قدر ممكن من النجاح إذا التزمت بمبادئ التواصل غير الدفاعي وتظل واعيًا بالنقاط التالية بخصوص ما يجب فعله وما لا يجب فعله.

عند التعامل مع المبتزين الصامتين:

- لا تتوقع منهم أن يأخذوا الخطوة الأولى نحو حل الصراع.
- لا تتوسل إليهم ليخبروك ما خطبهم.
- لا تستمر في أن تطلب منهم أن يعطوك ردًّا (وهو ما سيجعلهم ينسحبون أكثر).
- لا تنتقد ولا تحلل ولا تفسر دوافعهم أو شخصيتهم أو عدم قدرتهم على أن يكونوا مباشرين.
- لا تقبل طواعية اللوم عن أي شيء هم منزعجون منه لتحسن حالتهم المزاجية.
- لا تسمح لهم بأن يغيروا الموضوع.
- لا تصب برهبة بسبب التوتر والغضب الموجودين في الأجواء.
- •لا تدع إحباطك يتسبب في إصدارك تهديدات لا تقصدها (على سبيل المثال، "إذا لم تقل لي ما المشكلة، فلن أتحدث معك مرة أخرى").
- لا تفترض أنه إذا اعتذرت في النهاية، فسيتبع ذلك أي تغير مهم في سلوكهم.
- لا تتوقع تغيرات كبيرة في الشخصية، حتى إذا أدركوا ما يفعلونه ومستعدون للعمل على معالجته. تذكر: يمكن *للسلوك أن يتغير، أما أنماط الشخصية فعادة لا تتغير*.

استخدم الأساليب التالية:

- تذكر أنك تتعامل مع أشخاص يشعرون بأنهم غير أكفاء وبلا قوة ويخافون قدرتك على جرحهم أو هجرهم.
- واجههم عندما يكونون أكثر قدرة على سماع ما ستقوله. فكر في كتابة خطاب؛ فقد يبدو هذا أقل تهديد بالنسبة لهم.
- طمئنهم بأنهم يمكنهم أن يخبروك بسبب غضبهم وأنت ستسمعهم حتى ينتهوا دون أن تهاجمهم.
- استخدم اللياقة والدبلوماسية؛ فهذا سيكون مصدر طمأنة لهم بأنك لن تستغل ضعفهم وتمطرهم بوابل من الاتهامات المضادة.
- قل أشياء مطمئنة مثل "أعرف أنك غاضب الآن، وأرغب في مناقشة هذا الأمر معك بمجرد أن تكون مستعدًّا للحديث عنه". ثم اتركهم وشأنهم، فأنت ستزيدهم انسحابًا إذا لم تفعل ذلك.
- لا تخش من إخبارهم بأن سلوكهم مزعج بالنسبة لك، لكن ابدأ بالتعبير عن التقدير لهم. فعلى سبيل المثال: "أبي، أنا أهتم بأمرك حقًّا، لكن ما يزعجني حقًّا أنك تتوقف عن الكلام في كل مرة نختلف فيها على شيء وتغادر المكان. هذا يضر بعلاقتنا، وأنا أتساءل ما إذا كان يمكنك التحدث معي في هذا الأمر".
- حافظ على تركيزك منصبًّا على الموضوع الذي يزعجك.
- توقع بأن تتم مهاجمتك عندما تعبر عن شكوى؛ لأنهم يشعرون بأن كلامك هجوم *عليهم*.
- أخبرهم بأنك تعلم أنهم غاضبون وبما أنت مستعد لفعله بشأن ذلك. فعلى سبيل المثال: "أنا آسف أنكِ منزعجة؛ لأنني لم أرد من والديك أن يمكثا معنا في أثناء زيارتهما للمدينة، لكنني بالتأكيد مستعد بأن أخصص وقتًا لإيجاد فندق مناسب لهما وربما سأدفع جزءًا من إجازتهما".
- تقبل حقيقة أنه سيتحتم عليك القيام بالخطوة الأولى معظم الوقت، إن لم يكن طوال الوقت.
- تجاهل بعض الأمور.

هـذه الأسـاليب هـي الأسـاليب الوحيـدة التي تتيح فرصـة كسـر النمط التقليدي جدًّا للمبتز الغاضب الصامت؛ والدائرة التي تسير على نحو: "انظر كم أنا غاضب، وهذ كله خطؤك. والآن اكتشف الخطأ الذي قمتَ به والطريقة التي ستعوضـنـي بها عنه". أعرف كم هو مثير للغيظ أن تكون مضـطرًّا لتأدية دور الشـخص العاقل بينما تتملكك الرغبة فـي خنق الطرف الآخر، لكن هذه هي الطريقة الوحيدة التي أعرفها لخلق مناخ يسـمح بحدوث التغيير. مهمتك الأصـعب هـي أن تظل فـي موقف غيـر دفاعي وأن تقنع الشـخص الغاضـب الصـامت بأنه لا بأس أن يكون غاضـبًا بينما قضـى عمره وهو يصـدق أنه لا يصح أن يغضب.

الشعور بالغضب مع الحفاظ على الهدوء

تحدثنا كثيرًا عن التعامل مع غضب المبتز، لكن كيف تحافظ على موقفك غير الدفاعي بينما تتصـاعد وتيرة الغضـب داخلك؟ "ألن" - الذي تستخدم زوجته السـابقة "بيفرلي" أطفالهما كسـلاح في تعاملاتهـا العقابية معه - عبر عن مأزقه المحبط خلال إحدى الجلسات.

أخذت الأطفال في رحلة تخييم الأسـبوع الماضـي، وعندما أعدتهم بدأت "بيفرلي" في الصـراخ لأنهم كانوا متعبين وكانت ملابسـهم متسـخة. لقد قضينا وقتًا رائعًا، لكنها قالت إنني ضغطت عليهم كثيرًا. ثم قالت إنني إذا لم أعتنِ بهم على نحو أفضـل، فستعيد النظر في تقليل عدد الزيارات. أنا أعرف أن تصـرفي كان خاطئًا، لكني انفجرت فيها وبدأنا في الصـراخ لبعضـنا مثل زوجين من المجانين. لكنها جعلتني أستشيط غضبًا. كيف تجرؤ على تهديدي بمنعي من رؤية أولادي؟ ماذا سأفعل الآن بحق الله؟

هنـاك مواقف لا نملك حلولاً سـحرية لها. لقد لحق بـ "بيفرلي" أذى بالغ بسـبب الطلاق، لكن بمـا أن هجماتها على "ألن" قد تصـاعدت بعد أن تزوج مـرة أخرى، كان من الواضـح أن الطريقـة الوحيدة التي يسـتطيع "ألن" بها تغيير ما تشـعر به "بيفرلي" هو أن يجعل نفسـه بائسًـا. لكنه يستطيع بالتأكيد أن يغير ما يفعله والذي قد يكون سببًا في زيادة حدة التوتر بينهما.

قلـت: "أنا أعرف أنك غاضـب، لكن يجب أن تتعلم كيـف تهدئ الموقف. أنت ماهر جدًّا في استخدام التواصل غير الدفاعي مع "جو"، فلماذا لا تحاول القيـام به مع "بيفرلي"؟ الشـيء الأصـعب فعله هو أن تتصـرف بهدوء بينما تشعر كأنك تريد قتل من أمامك".

قال "ألن" مبتسمًا: "لقد تلقيت منك تدريبًا جيدًا يا "سوزان"، أنا أعرف أنك ستقولين إن الشخص الوحيد الذي يمكنني تغييره هو أنا".

فأجبتـه: "هـذا صـحيح. مهمتك في الأسـاس هي أن تغلـق فمك مهما تصـرفت "بيفرلي" بشكل غير عقلاني وأن تقول - بناء على الموقف - أشياء مثل: "أنا آسـف لأنك منزعجة بشـأن رحلة التخييم، لكنهم قضـوا وقتًا رائعًا بحق. هل تفضلين في المرة القادمة التي أخطط فيها لشيء مثل هذا أن أشرح لك قبل أن نغادر ما سـنفعله وما تتوقعينه؟" أنت قلت لي أيضًـا إنها لم تجهز الأطفال عندما أتيت لاصطحابهم وحتى أنهم أحيانا لا يكونون موجودين. هذا أمـر مثير للغيظ، لكن الأم صـاحبة حق الحضـانة تمتلك الكثيـر من النفوذ، وعليك أن تجد طريقة لتقبل ذلك أو سـتعيش في حالة مسـتمرة من الغضـب والمرارة.

"مـرة أخرى، عد إلى بعض من تلك العبارات الهادئة والمهدئة. بدلاً من الإعلان عن غضبك، خذ نفسًا عميقًا وقل "أنا أقدر ما تفعلينه حقًّا يا بيفرلي لكـن إذا كنـت تسـتطيعين تجهيز الأطفال عند وصـولي. هل هناك أي شـيء أسـتطيع القيام به لتسـهيل الأمر عليك؟" أنا لا أسـتطيع التنبؤ بردها، لكنني أعدك بأن شعورك بأنك ضحية سيقل".

الإستراتيجية الثانية: الاستعانة بالمبتز كحليف

عندما يصـل الابتـزاز العاطفي إلى طريق مسـدود، من المفيـد في كثير من الأحيان أن تغير مجرى الحديث عن طريق إشـراك الشخص الآخر في عملية حل المشـكلة التي تقوم بها. فطلب المسـاعدة أو اقتراحات أو معلومات يمكن أن يفتح إمكانات لم تفكر فيها، وبحكم الطبيعة الإنسـانية فإن الطرف الآخر سـيكون أكثر سـعادة في أن يسـهم في تنفيذ القرار إذا شارك في اتخاذه من

البدايـة؛ وذلك أكثر من سـعادته إذا لم يشـارك فيه من الأسـاس. إذا بدأت حديثـك مع الطـرف الآخر بفضـول ورغبة في التعلـم، فإنه يمكنـك أن تغير بسرعة نبرة الحوار الذي بدأ يتدهور إلى عبارات من الهجوم والدفاع.

الأسـئلة التاليـة يمكن أن تسـاعدك على التخلص مـن الكثير من العداء والتوتر:

- هل يمكنك أن تساعدني على فهم سبب أهمية هذا الأمر بالنسبة لك؟
- هل يمكنك اقتراح بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لحل المشكلة؟
- هل يمكنك مساعدتي على إيجاد بعض الأشياء التي يمكننا فعلها لتحسين علاقتنا؟
- هل يمكنك مساعدتي على فهم سبب غضبك/انزعاجك الشديد؟

بالإضافة لذلك، فإنني أنصح بما أطلق عليه أداة التساؤل، وهي تبدو مثل شـيء يجب الإعلان عنه على التليفزيون. وهي في الواقع إستراتيجية لتشجيع الطرف الآخر على التخيل معك كيف سيبدو التغير والطريقة التي قد تحل بها المشكلة.

قدم **أداة التساؤل** مع عبارات مثل:

- أنا أتساءل ماذا سيحدث إذا...
- أنا أتساءل ما إذا كنت تستطيع مساعدتي على إيجاد طريقة لـ ...
- أنا أتساءل كيف يمكننا فعل ذلك بشكل أفضل/القيام بهذا العمل.

عندما تتسـاءل مع شـخص ما، فأنت تفتح طريقًا أمـام الخيال بل وحتى تمهد لحس المزاح - وعدم الدفاعية في أكثر حالاتها متعة. لا يسـتمتع الناس بتعرضـهم لهجوم، لكنهم عادة ما يكونون مستعدين لمساعدة شخص ما على حل مشكلة معينـة.

الاستماع للحلول

كانـت علاقة "ألن" مع "جـو" أقل تعقيدًا بكثير من علاقته مع "بيفرلي"؛ ذلـك بأن "ألـن" و"جو" أحبا بعضـهما وأرادا أن يظلا معًا. لكـن كان "ألن" يجاهـد لإيجـاد طريقة للتعامل مـع احتياج زوجته الجديدة لـه. بعد أن حاول لعدة أيام أن يخبرها بأنه سيضـطر لقضـاء بعض الوقت بعيدًا عنها من أجل العمل، جاء لرؤيتي، بحثًا عن مساعدة للعثور على حل.

لا أعـرف مـا الذي يمكنني فعله كي لا تصـاب "جو" بالذعـر عندما أقوم بهـذه الرحلة. فلن يجـدي نفعًا في حالتي أن أقول: "أنا لا أهتم بما تشـعرين. ولا أهتم بغضبك. عليَّ أن أقوم بهذه الرحلة". حينئذ لن تكون لديَّ رحلة لأقلق بشأنها فقط، بل زوجة باكية أيضًا.

أخبرت "ألن" بأنه ربما يكون قادرًا على التقليل من ضـغط تقديم قراره لـ "جو" بأن يسألها عما قد يقلل من مخاوفها المتعلقة بتركها وحدها. وذكرته بأنها ليست مهمته أن يعالج "جو" أو يتعامل مع الصدمات المبكرة في حياتها التي جعلتها اتكالية للغاية. كان عليها أن تفعل ذلك بنفسها لكي يكون زواجهما عبـارة عن شـراكة وليس علاقة أب مسـئول عن ابنة. وفي هـذه الأثناء يمكن أن يجعـل منهـا حليفة؛ ولذا، تدربنـا على الطريقة التي قد يسـتخدم بها "أنا أتسـاءل" و"أنـا أحتاج لفهم ما يمكنني فعله" لدفع "جو" على المسـاهمة في دعم قراره بدلاً من أن تضغط عليه لتغييره.

قـال "ألـن": "حسـنًا، مـا رأيك فـي "جـو، يجـب أن أقوم برحلة لسـان فرانسيسـكو لعدة أيام، وقبل أن تغضـبي، أنا أتسـاءل ما إذا كنت تستطيعين مساعدتي على فهم السبب وراء عصبيتك عندما أبتعد عنك لبضع ثوان"".

قلت: "لا يا ألن، لن نحاول أن نصـفها بأي شـيء هنا، بل سنحصـل على معلومات وحسـب. ربما يكون لديها مقترحات لتحسـين الأمور، ولذا اسـألها. ما رأيك في: "جو، يجب أنا أقوم برحلة عمل إلى شـمال البلاد لبضـعة أيام. وأنا أعرف أنك تقلقين عندما نفترق، لكن هذه رحلة مهمة، وأنا أتسـاءل عما يمكنني فعله كي تشعري بالارتياح تجاه سفري"".

عندما يضع "ألن" هذه المعضلة في طريقها، سيدرك "ألن" مشاعر "جو"، دون أن يهينها أو يترك الباب مفتوحًا لاحتمالات عدم سفره.

كان الأمر أكثر سلاسة مما تصورت. قلت ما عملنا عليه، وبمجرد أن سألتها عما يقلل شعورها بالتوتر تجاه الرحلة قالت "خذني معك" أخبرتها بأنه لن تكون لديَّ مشكلة في ذلك، لكنني قلت أيضًا إنها ستكون رحلة عمل، وليست إجازة، وإنها على الأرجح ستقضي الكثير من الوقت وحدها نظرًا للاجتماعات الكثيرة التي سأحضرها. في البداية، قالت إنه لا بأس في ذلك؛ فهي تحب الفنادق، لكنها لاحقًا قالت إنها فكرت في الأمر، وإنها ستكون أكثر ارتياحًا في المنزل. ولذا، كان اختيارها بأن تظل في المنزل. لكنها أرادت أن أتصل بها كل ليلة. يا إلهي، لقد شعرت بارتياح كبير. لم نحل أية مشكلة من قبل بهذه الطريقة - فقد كان المنطق في حياتنا دائمًا إما كل شيء أو لا شيء.

ما تغير هو قرار "ألن" بأن يفعل ما يحتاج لفعله ويعمل مع "جو" لوضع مشاعرها في الاعتبار. وقد وجدنا حلًّا مقبولاً من الطرفين والذي ربما كان "ألن" سيتغاضى عنه أو يكون عازفًا عن اقتراحه ما لم يكن راغبًا في التحالف مع "جو" بدلاً من محاربتها.

طلب المساعدة من المدير

استخدمت "كيم" مجموعة متنوعة من الأساليب غير الدفاعية لتخبر مديرها "كين" بأنها تريد منه أن يتوقف عن استخدام المقارنات السلبية وبأنها تحتاج لتقليل عبء العمل حفاظًا على صحتها. وقد أعجبت كثيرًا بفكرة الاستعانة به كحليف والسبب كما تقول:

أنا لست في موضع يسمح لي بسن قوانين وفرض إرادتي، لكن يمكنني القيام بما يفترض بنا فعله في هذه المواقف - أن أكون لاعبة فريق جيدة. كنت أعتقد أن ذلك يعني أن تفعل ما يطلبه الجميع، مهما كان الثمن، لكني بدأت أفكر في الأمر بشكل أكبر على أنه عمل جماعي حقيقي، وأن أفعل أقصى

ما بوسعي وأشارك عندما نكون مضغوطين في العمل وأخفف من الأعباء عندما أحتاج لذلك من أجل حياتي الشخصية وصحتي.

أرادت "كيم" أيضًا أن تضع نهاية لأساليب ضغط "كين"، وقد توصلنا لهذه الطريقة لمفاتحته في الأمر:

"كين"، ربما قد لا تكون مدركًا لذلك، لكنني لاحظت أنك تقارنني ب "ميراندا" باستمرار. في الماضي، كانت تلك الطريقة فعَّالة للغاية لدفعي لفعل ما يتجاوز إمكاناتي؛ ولكن ذلك لم يعد يجدي نفعًا. سأقدم لك ١١٠٪ وسأفعل أقصى ما أستطيع دون أن أتسبب في إيذاء نفسي؛ لأنني أريد ذلك ولأنني أحب هذه الوظيفة بحق. أنا سعيدة لأنك تحترمني وأنا بالتأكيد أحترمك. لكن توقف من فضلك عن ممارسة لعب الصبي الجيد والصبي السيئ معي. نحن شخصان بالغان، وأنت لست أبي وأنا لست ابنتك؛ فأنا أكبر منك بثلاث سنوات بحق الله. و"ميراندا" ليست أختي، ولذا فإنني أرفض هذه العائلة المختلة.

بالنسبة لـ "كيم"، كما بالنسبة لأي شخص بارع في الكتابة، يبدو أن كلماتها تخذله عند المواجهة اللفظية مع شخص ما، ومن الضروري أن تتدرب. فاستعانت بصديقة لتستمع لها ولتمارس معها لعبة تقمص الأدوار، وتدربت بصوت عالٍ في السيارة، وحصلت على مساعدة من زوجها - وحفظت ما ستقوله عن ظهر قلب.

الإستراتيجية الثالثة: المقايضة

عندما تريد من شخص آخر أن يغير سلوكه لكنك في الوقت نفسه تقر بأنك تحتاج لإجراء تغييرات لسلوكك، فربما يكون من الملائم إجراء عملية مقايضة. إن معظمنا يجرون مقايضات منذ أن كنا أطفالاً - بطلان من أبطال الرسوم المتحركة مقابل كتاب، شطيرة التونة مقابل شطيرة زبدة الفول

السوداني والمربى - حيث نتخلى عن شيء ما للحصول على شيء آخر مساوٍ له في القيمة. الشيء العظيم في المقايضة لتقليص الابتزاز العاطفي هو أن المقايضة تقضي على فكرة أن يقع عبء التغير بالكامل على كاهل شخص واحد. ففي المقايضة، لا يوجد عطاء دون أخذ؛ ومن ثم لا يوجد خاسرون في هذه العملية.

لقد رأيت قوة المقايضة لإخراج الأشخاص من مأزق الابتزاز العاطفي عندما جاء الزوجان "مات" و"إيمي" إلى مكتبي قبل بضع سنوات. كانت "إيمي" غاضبة من "مات" بسبب تجاهلها.

هو يعاملني كأنني غير مرئية. فيستيقظ ويذهب إلى العمل ويعود إلى البيت على العشاء وبالكاد نتحدث، ثم يجلس أمام التليفزيون إلى أن يحين وقت النوم. ولم يلمسني منذ أسابيع، ولم أشعر بمثل هذه الوحدة في حياتي.

قال "مات" من جانبه إن المشكلة في الواقع هي وزن "إيمي":

هذه ليست المرأة التي تزوجتها. أعتقد أن هوايتها هي الأكل، وأعتقد أنه يمكنك ملاحظة أنها أصبحت ضخمة للغاية بسبب تناولها الكثير من الطعام. وأنا لا أجد ذلك جذابًا على الإطلاق. هي تقول إنني أتصرف كأنني غير منجذب لها وهي محقة - أنا غير منجذب لها وهذا بسبب الوزن. وأنا لن أتظاهر بأن الأمر لا يشكل فارقًا بالنسبة لي.

لقد تدهورت علاقة "مات" و"إيمي" حتى وصلت إلى "إذا لم تجد طريقة تبدي بها المزيد من الحب، فسأتركك" من جانبها، ومن جانبه "إذا لم تفقدي بعض الوزن، فسأستمر في معاقبتك عن طريق الانسحاب". وهما لم يتلفظا بهذه التهديدات صراحةً، لكنهما لم يكونا بحاجة لذلك - فإن سلوكهما جعل مشاعرهما واضحة كأنهما يتحدثان عبر مكبرات صوت.

كانت "إيمي" تأكل بشراهة لأنها شعرت بأنها مهملة، وقال "مات" إنه كان يهملها لأنها كانت تأكل كثيرًا. كانا عالقين، وأحدهما يلوم الآخر على تعاسته؛ ولذا، عقدت مقايضة: ستبدأ "إيمي" في اتباع حمية غذائية من

الغد، وسيخصص "مات" نصف ساعة بعد وصوله البيت كل ليلة ليتحدث معها وليعيد جسور التواصل من جديد. وبالطبع، لم تقلل "إيمي" من وزنها بين عشية وضحاها، ولم يصبح "مَات" خبيرًا في التواصل على الفور، لكنهما استطاعا تحقيق تقدم مهم نحو الخروج من الطريق المسدود الذي كانا فيه - وفي النهاية نحو تحسين علاقتهما.

لا أحد يحب أن يبدو أو يشعر كأنه يستسلم، ونفورنا من الحلول أحادية الجانب يمنع الكثير منا من اتخاذ الخطوة الأولى نحو حل النزاع. ولكن المقايضة تخلق موقفًا مربحًا للطرفين يسهل على الجميع تقبله. وهي أيضًا تستبعد قوة أخرى تمنعنا من حل المشكلات مع شخص ما - الإحساس بأن الطرف الآخر ظلمنا وأننا غاضبون منه وأنه يجب أن يعاني جراء ذلك. فلا نتحرك قيد أنملة من أجله لأنه يجب أن تتم معاقبته بأقصى العقوبات. ولكن إحساسنا بأننا حصلنا على شيء ما من الطرف الآخر ينحي بطريقة ما غضبنا جانبًا على نحو أيسر.

تُعد المقايضة إستراتيجية فعّالة جدًّا لأنها تسمح لكلا الطرفين بالحصول على ما يريده دون اللوم والهجوم المعتادين في معظم الصراعات.

الخروج من الطريق المسدود

لقد أتاحت المقايضة لـ"لين" و"جيف" أن يتخلصا من أساليب الضغط التي كان كل منهما يوجهها نحو الآخر. وقد اتفقا في النهاية أن المشكلة التي يبحثان عن حل في زواجهما هي التفاوت في مواردهما المالية، وهو شيء لا تزال "لين" على وجه الخصوص تجد صعوبة في تقبله. لكن عندما جلسا في مكتبي وتحدثا مع بعضهما، بدآ في رؤية بعضهما البعض كبشر مرة أخرى بدلاً من مجرد أشياء تبعث على الغضب. وقدم كل منهما عرض مصالحة، وبذل كل منهما ما في استطاعته حتى لا يكون دفاعيًّا. بدأت "لين" قائلة:

أعرف أن مسألة المال هذه هي شيء أحتاج للعمل عليه أكثر. كنت أعتقد أنه لا مشكلة لديَّ في هذا، وقد عقدنا اتفاقًا عندما اجتمعنا بأنني لن أمنعك منك وأعاملك كطفل يحصل على مصروف أو شيء من هذا القبيل؛ ولذا،

سأحترم هذا الاتفاق. ما أريده منك يا "جيف" هو أن تعدني أنه عندما يستجد شيء ما مثل شراء شاحنة جديدة، سننظر في الموارد المالية معًا ونتخذ قرارًا بناء على ما نعتقد أننا نستطيع تحمل تكاليفه. وبعبارة أخرى، لا مزيد من الضغوط التي مفادها أنك ستختفي إذا لم تحصل على ما تريده. أنا أحتاج لفهم سبب رحيلك دون أن تخبرني إلى أين أنت ذاهب في حين أنك تعرف أن هذا يصيبني بالجنون.

أجاب "جيف":

أحيانًا أشعر بغضب عندما أضطر للتوسل إليها للحصول على شيء أحتاج إليه لدرجة أنني أشعر بأنه يجب أن أخرج من المنزل وإلا فسأقوم بشيء أندم عليه. عليَّ أن أروح عن نفسي، وعندما أغادر، لا أعرف كم من الوقت سأستغرق لأهدأ. أنا حتى لا أعرف إلى أين سأذهب في أغلب المرات.

ردت "لين":

أعرف مدى الغضب الذي شعرت أنت به بسبب سلوكي المتعلق بالمال. أنا أعتذر عن ذلك وأعدك بالعمل على تحسينه. أعرف أنه إذا واصلنا الحديث في هذا، بدلاً من كبتي لمشاعري والتنفيس عنها بشكل يجرحك، يمكننا حل مشكلة المال. لكنني أريد منك أن تخبرني على الأقل بأنك ستغادر بدلاً من الاختفاء فجأة، وأحتاج منك أن تعطيني إطارًا زمنيًّا بشأن الوقت الذي ستعود فيه. أعرف أنك لا تعرف دائمًا، لكن حاول من فضلك. وعندما تعرف، يمكنك أن تتصل بي وتخبرني بمكانك ومتى ستعود. فهذا سيجعلني أشعر بتحسن كبير.

قال "جيف":

أنتِ تعرفين أنني أحبك وأنني لن أذهب لأي مكان لمدة طويلة. لكن إذا كان ذلك سيساعدك فسأكون محددًا بشأن المكان الذي سأذهب إليه والمدة

التي سأغيبها. وربما قد حان الوقت لإعادة التفكير في شئوننا المالية. أريد أن ننظر فيها سويًا معك - أجيد التعامل مع المال أكثر مما تظنين - وأعرف أن هناك أشياءً يمكنني القيام بها لجني بعض المال الإضافي. لطالما فكرت في تدريب الخيول في الوادي، لكنني كنت غاضبًا منك لدرجة أنني لم أرد حتى ذكر ذلك. وكنت أعتقد أنكِ ستسخرين مني لأن ما سأجنيه من مال سيظل أقل مما تجنينه أنت - ربما إلى الأبد.

لا يزال لدى "جيف" و"لين" الكثير من الكلام والاستماع والتفاوض ليقوما به، لكنهما من خلال المقايضة قد أرسيا القواعد لفعل ذلك.

الأفعال، لا الكلمات!

"شيري" - التي هددها رئيسها وحبيبها "تشارلز" بطردها عندما قررت أن تنهي علاقتهما الغرامية - قررت أن تطلب ثلاثة أشياء منه في مقايضة تحمل مزايا لكل منهما: رفض الاستمرار في العلاقة أمر غير قابل للتفاوض تحت أي ظرف من الظروف؛ إذ كان ذلك أمرًا متعلقًا بالنزاهة الأساسية. لكنها عرضت أن تبقى في وظيفتها إلى أن تنهي المشروعات التي تعمل عليها وساعدت "تشارلز" على تعيين وتدريب البديل لها. وفي المقابل، طلبت اعتذارًا من "تشارلز" لتنمره عليها واتفاقًا بأن تظل التعاملات بينهما متحضرة.

كنت خائفة حقًا من أن يطردني في الحال، لكنني تدربت كثيرًا لأتأكد من أنني أعرف ما أريد قوله، وأعتقد أنه فوجئ من عدم خوفي منه. في البداية، بدا أنه يريد أن يقول "لا علاقة حميمية، لا وظيفة"، لكن عندما قلت إنني لا يمكنني أن أساوم على تلك النقطة، تراجع. وقال لي: "لا أعرف إذا كنت أستطيع تحمل رؤيتك كل يوم. أنا لديَّ مشاعر أيضًا - فهي لم تكن مجرد علاقة عابرة". فقلت ربما يمكننا أن نحاول ونرى كيف يبدو الأمر، وقال إننا يمكننا القيام بذلك. أظن أنه من المفيد أن أقدم شيئًا، وأنني لم أذهب إليه وأنا أنوي التعارك معه. أنا أعمل على بعض الأشياء التي سيكون من الصعب تسليمها إلى شخص جديد، وهو يعرف أنه سيكون من الأفضل أن يدعني أنتهي منها بدلاً من طردي.

ولكن تصرف "تشارلز" لم يعكس الاتفاق الذي عقده مع "شيري".

أصبح الموقف صعبًا للغاية؛ فقد كان ينتقدني بشدة أمام العملاء، ولا يفوت فرصة لإهانتي أو إحباطي. هو لا يقوم بدوره في الاتفاق ولا أعرف كيف أتصرف.

أخبرت "شيري" بأن الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله في موقفها هو أن تعود إلى "تشارلز" وأن تخبره بأنه لا يقوم بما وعد به. الكلمات ليست كافية، ويجب دعمها بفعل. يجد الكثير من المبتزين عاطفيًّا سهولة في الاعتذار وقول إنهم سيجرون تغييرات، لكنهم يجدون صعوبة أكبر بكثير بخصوص الوفاء بوعودهم؛ ولذا، من المهم تذكيرهم بكلمات مثل: "بيننا اتفاق، وسأكون ممتنًّا إذا حافظت على القيام بدورك في الاتفاق".

واجهت "شيري" "تشارلز" بطريقة مهذبة وغير دفاعية:

قلت له: "لعلك تدرك كم أن تعليقاتك جارحة، لكني أريد منك أن تتوقف عن قولها". وبالطبع، لم يسأل عن أي تعليقات أقصد؛ فهو يعرف ما كنت أتحدث عنه. وحينئذ ابتسم ابتسامة باهتة وقال "لقد كنتِ إنسانة لطيفة قبل ذهابك للمعالجة..."

حتى في حالة مثل حالة "شيري"، والتي يكون الهدف النهائي فيها هو تخليص نفسك من موقف صعب، من المهم أن تكون حذرًا وأن تلزم الطرف الآخر باتفاقاته معك طالما أنك تتعامل معه.

الإستراتيجية الرابعة: استخدام الدعابة

في العلاقات الناجحة، يمكن للدعابة أن تكون أداة فعَّالة لتوضح للطرف الآخر كيف يبدو سلوكه بالنسبة لك. دعني أعطك مثالين:

فــي أحد الأيام عندما كانت "باتي" تشــتكي إليَّ مــن معاناة "جو"، قالت: "يا إلهي! يجب أن يُعطي الرجل جائزة الأوســكار: أفضل ممثل رئيسي في دور المُعاني".

سألتها: "لم لا تفعلين ذلك؟".

أعجبــت "باتي" بالفكرة لدرجــة أنها ذهبت إلى متجر الجوائز واشــترت تمثالاً يشبه تمثال الأوسكار. وفي المرة التالية التي دخل فيها "جو" في حالته المعتادة من العبوس والتنهد، ابتســمت له ابتســامة كبيرة، وصــفقت وقدمت لــه جائزته. قلت لــه: "كان ذلك رائعًا". ثــم قلت: "أعجبتني كثيــرًا التنهيدة الصــغيرة في النهاية". أخبرتني "باتي" بأن الموقف بدا فجأة سخيفًا لدرجة أن كليهما انفجرا ضــاحكين - ولم يســتطيع "جو" أن يعاني بشــكل فعَّال منذ ذلك الحين.

كانت علاقة "سارة" بـ"فرانك" متوترة ولكن لم تنهر، وقد قررت "سارة" أن الدعابة قد تجذب انتباهه، فأحضــرت طوقًا قديمًا كان موجودًا في دولاب المعاطف، وفي المرة التالية التي وضع فيها "فرانك" شرطًا لإتمام زواجهما، قالت: "هل يمكنك أن تمسك بهذا الطوق بينما أقفز من خلاله".

سألها: "لماذا كل هذا؟".

قالت: "حســنًا، يا حبيبي، لقد لاحظت كيــف يروقك أن تجعلني أقفز عبر الأطواق لأثبت نفسي لك. هل تعتقد أنه يمكننا الحديث عن هذا؟".

قال "فرانك": "عن أي شيء تتحدثين؟ أنا لا أفعل ذلك".

"أنــا متأكــدة أنك لا تدرك ذلك، وأنا أعرف أنــك تحبني، لكن الأمر يبدو كأنه سلسلة لا تنتهي من الاختبارات بالنسبة لي".

قال: "أطواق، هه؟ حسنًا لنتحدث في هذا".

ثم قالت "ســارة": "ابتسم لي تلك الابتسامة التي أعشقها وقال "لكن قبل أن نتحــدث بجدية، هــل تعتقدين أنه يمكنك القفز عبر ذلك الطوق الصــغير أولاً". وقد خفف هذا حقًّا من حدة الموقف".

لا يوجــد ما هو أكثر حميمية من مشــاركة نكتة لا يفهمها ســوى الطرفين. فالدعابة هي رابطة بين الأشــخاص، وتذكر التجــارب المرحة يمكن أن يكون

جـزءًا من نسـيج علاقة قوية. إن اسـتخدام الدعابة لإثارة مسـألة مع المبتز يمكـن أن يضـع كليكما في حالة اسـترخاء ويذكركما بمدى اسـتمتاع أحدكما برفقـة الآخـر - ويكون بمثابـة رسـالة تذكير قوية بالشـعور بالارتيـاح الذي ينتابكما وأنتما مع بعضـكما. الدعابة علاج؛ فهي تخفض ضغط الدم، ويمكن أن تنـزع الحدة مـن مواجهة يُتوقَّـع أن تكون محتدمة مع شـخص تواجه معه صعوبات.

إذا أصبحت الدعابة جزءًا منتظمًا من كلامك وتتقبلها بارتياح، فستكون بمثابة طريقة رائعة للتعبير عن نفسك. وأنا لا أضمن أن تكون أسوبًا ناجحًا في كل الأوقات، لكنها بالتأكيد ستجعلك أقل تجهمًا بكثير.

تقييم النتائج

لا توجـد طريقـة يمكـن بهـا معرفـة الطريقـة التي سيسـتجيب بهـا الطرف الآخـر إلى أن تعبر عن مشـاعرك وتضـع الحدود التي تريدهـا في علاقتك. وعلى مدار السـنوات التي زارني فيها أشـخاص عرضة لابتزاز للحصول على استشـارات مـع من يبتزونهم، كنت كثيـرًا ما أندهش ممن يسـتجيب لطلبات التغيير. فالأشـخاص الذيـن لا أتوقع الكثير منهم عادةً - بسـبب أنهم يبدون غاضـبين أو قاسـين أو منحطين - كانوا في الواقع مستعدين تمامًا للمشاركة فـي تقوية علاقاتهم. وأحيانًا هؤلاء الذين يبدون ودودين ومرنين يتضـح أنهم منغلقـون ودفاعيون وغير مراعين على الإطلاق لاحتياجات الأشـخاص الذين يستهدفونهم.

نتيجة إيجابية

كان "مايكل" مثالاً بارزًا على شخص ما استجاب على النقيض تمامًا مما كان متوقعًـا منه. علـى الرغم من أن "ليـز" كانت خائفة من حـدوث انفجار عندما قدمت شروطها له، لكنها ابتهجت بما دار بينهما من حوار.

فكرت كثيرًا فيما سأفعله بعد أن كتبت ذلك الخطاب. هل يجب أن أعطيه لـه وأترك المنزل لبعض الوقـت أو أذهب إلى مكتبه وأتركه هناك، وأتركه في مكان يسـتطيع "مايكل" العثور عليه فيه؟ وقررت في النهاية أن الشـيء الذي سيكون مريحًا أكثر بالنسبة لي - لأنني كنت لا أخشى من اعتدائه بدنيًّا عليَّ - هو أن أجلس معه وأطلب منه أن يسمعني بينما أقرأ الخطاب له.

حـاول "مايـكل" أن يقاطعني عدة مرات، لكن لا بد أن هناك شـيئًا ما قد أثر فيه لأنه أصـبح هادئًا للغاية ولاحظت أنه كان ينصـت إليَّ باهتمام شديد. استطعت أن أرى للحظات قليلة الرجل الذي أحببته يجلس قبالتي بدلاً من ذلك المتنمر المتحكم، ثم دافع عن نفســه وهاجمني قائلاً: "لم يكن لأي من هذا ليحدث إذا لم تهدديني بالانفصال. لم تكن الأمور لتصل إلى تلك المرحلة لو لم تنقلبي عليَّ بتلك الطريقة". شـعرت بأنني أريد أن أصرخ في وجهه، لكنني قلت: "مايكل، أنا غير مستعدة لتحمل أكثر من ٥٠٪ من المسئولية".

هـدأ "مايـكل" وقـال: "أظـن أنني لـم أرغب فـي الاعتـراف بأنني كنت أجرحك. لماذا لم تخبريني؟" أنا لسـت سـاذجة، وأعرف أن الأمر سيستغرق بعض الوقت لإصـلاحه، لكن الشـيء الأكثـر إثارة هو أن "مايـكل" وافق على الحصـول على علاج. إن مزاجه سريع التقلب يعد مشكلة حقيقية، وأعتقد أنه يرى أن روتين "أنا طرزان، وأنتِ جين" لم يعد يجدي نفعًا.

وعلى غـرار الكثير من المبتزين، فإن "مايـكل" كان متفاجئًا بمدى تأذي وخـوف "ليز". لقد سـمعت مـرات كثيرة أشخاصًـا ممن لجأوا إلـى الابتزاز العاطفي يقولون "لماذا لم تخبرني هي؟" أو "لو كنت أعرف كم سيكون سلوكي مؤذيًا له، لكنا أنقذنا الأمور قبل أن تسوء". هذه ليست مراوغة، فالمبتزون في حالات كثيرة لا يكونون مدركين مدى الألم الذي يسببه سلوكهم وضغطهم؛ لأن ضحاياهم كانوا خائفين أو غاضبين أو محبطين لدرجة تجعلهم لا يخبرونهم لأنهم يعتقدون أن ذلك لن يفيد بشـيء. وبعبارة أخرى، لعلك لم تئن بصـوت عال بما فيه الكفاية.

نحن كثيرًا ما نمنع أنفسنا بتحذيرات مثل "لا تكن شكَّاء" أو "لا تشعر بالأسى على نفسك". بعض الأشخاص - الرجال بالأخص - يريدون أن يبدوا أقوياء وواثقين ولا يريدون أن يبدوا أنهم تعرضوا للأذى بسهولة. ولذا لا نعبر عن مشاعرنا، ولا نقول "أنت تؤذيني؛ فتوقف عن هذا رجاء".

لا تندهش إذن من اندهاش الطرف الآخر من مشاعرك. ومهما كانت استجابته، صمم على أن تواصل الحديث والتعبير عن نفسك بصراحة واستخدام التواصل غير الدفاعي، ثم راقب ما سيفعله الطرف الآخر بالمعلومات الجديدة التي قدمتها.

الاعتذار ليس كافيًا

كما أخبرت "ليز"، أنه بعد مناقشة صريحة مع الطرف الآخر نحن نحتاج لمعلومات لا نعرفها إلا بمرور الوقت. وقد قلت لها: "هذا وقت يبشر بالأمل بالنسبة لك، وأنا متحمسة لما سيحدث لك وسعيدة لأن مايكل سيحضر جلسات العلاج. أتمنى ألا يكون هذا شهر عسل وحسب، ولكي نتأكد من أن الأمور تسير في مسارها الصحيح، سنحتاج إلى الاستمرار في إعادة تقييم الأمور".

في كثير من الأحيان، نتحمس للرد المبدئي من جانب الطرف الآخر ونؤمن بأن الصراع في سبيله إلى الحل لأن الطرف الآخر وافق على شروطنا موافقة شفهية. وفي أحيان أخرى، قد نلاحظ أن الوعود تُنسى والعادات القديمة تظهر من جديد. ومع ذلك، لا نرغب في التحول إلى كلاب حراسة في علاقاتنا بالآخرين، ولكن يجب أن نلقي نظرة واقعية إلى ما تغير بالفعل وإلى أي مدى يتناسب مع ما نريده ونحتاج إليه.

ولهذا السبب من المهم أن نرجئ خطوة اتخاذ قرار بخصوص الإجراء النهائي حتى نرى ما سيفعله الطرف الآخر. عندما تأخذ قرارًا مهمًا بخصوص تحديد مستقبل العلاقة، أمهل الطرف الآخر وقتًا - في رأيي من ٣٠ يومًا إلى ٦٠ يومًا - ولاحظ الاستجابات السلوكية والشفهية على حد سواء. لا يكفي أن تسمع الطرف الآخر يقول: "أنا آسف ... دعنا لا نتحدث عن هذا الموضوع مطلقًا".

إذن، ما الحد الكافي؟

١. تحمل مسئولية الاستعانة بالشعور بالخوف والالتزام والذنب لتحقيق رغباتهم.
٢. الاعتراف بأن هناك أساليب أفضل ليطلبوا ما يريدونه والتعهد بالالتزام بأنهم سيتعلمون هذه الأساليب.
٣. الاعتراف بأن أسلوبهم لم يكن ينم عن الحب وتسبب في شعورك بالألم.
٤. الاتفاق معك على مناقشة كيفية إقامة علاقة صحية أكثر، وهو ما قد يتضمن السعي للحصول على مساعدة خارجية إن لم تتمكنا من التوصل لحل المشكلات فيما بينكما.
٥. الاستعداد على الاعتراف بأحقيتك في التفكير والشعور والتصرف بطريقة تختلف عن طريقتهم، مع الاتفاق على أن *الاختلاف* لا يعني أن تلك الطريقة "خطأ" أو "سيئة".
٦. الالتزام بالتخلص من الأساليب الباعثة على نثر الضباب والتي كانوا يستخدمونها فيما مضى (وأقصد هنا أنه لا مجال للمقارنات السلبية، لا مجال للتهديدات بالهجر إذا لم يحصلوا على ما يريدون، لا مجال لإشعارك بالذنب وهكذا).

إن تغيير السلوكيات المتأصلة - داخلك وداخل المبتز - يستغرق وقتًا وجهدًا. أعط لنفسك وللطرف الآخر وقتًا مناسبًا.

ستكون أقوى

من المخيف أن تقول للطرف الآخر: "هذه طبيعتي. وهذا ما أريده"، ولكن المخيف أكثر أن ندعم حقيقة أنفسنا - نزاهتنا - كما ينبغي أن نفعل حين نمنح الطرف الآخر الاختيار بين قبول أو رفض قراراتنا واختلافاتنا. ربما ينتابنا شعور بأن التعبير عن احتياجاتنا أشبه بإصدار الأوامر، ولكن تذكر أن

ما تطلبه من المبتز طلب معقول ومنطقي تمامًا؛ أنت تريد أن يكف الطرف الآخر عن التلاعب بك. ومن ثم، فأنت لا تطلب أي شيء سيؤذيك أو يؤذي الطرف الآخر.

يؤجل الكثيرون عملية إبلاغ الطرف الآخر بقراراتهم لأننا نخشى العواقب كثيرًا. ولكن تمهل دقيقة وسل نفسك: ما أسوأ شيء يمكن أن يحدث؟ أحد المخاوف الشائعة هو تصدع العلاقة بلا أمل في إصلاحها. ولكن الأسوأ هو تداعيات عدم الدفاع عن نفسك لأنك ستجد نفسك مشتتًا في صراع. ومع مرور الوقت، ستقل معرفتك بنفسك وشخصيتك وما تريده وما تؤمن به. ثم تتحول إلى إنسان أجوف.

إذا كان بقاء أية علاقة يتوقف على الاستسلام دومًا للابتزاز العاطفي، يجب أن تسأل نفسك إذا كانت العلاقة تستحق تهديد سلامتك ومصلحتك الشخصية. فإذا كنت تزداد قوة وصحة وثقة، والطرف الآخر لا يعجبه هذا الأمر، فما الذي ينبئك به هذا عن العلاقة التي تحاول إنقاذها بكل جهدك؟ ما الأساس الذي ترتكز إليه هذه العلاقة؟

في هذا الفصل، ألقينا نظرة على عدة علاقات تحسنت وأخرى لم يُكتب لها البقاء. ولكن في كل حالة من الحالات، تحرر الأشخاص المستهدفون من الابتزاز العاطفي واستعادوا إحكام قبضتهم على نزاهتهم التي لا تُقدر بثمن. لا أحد يستطيع توقع ما سيحدث حين تشرع في التغيير، ولكن أعدك إذا استعنت بهذه الإستراتيجيات وواجهت الابتزاز العاطفي بدلاً من الاستسلام له، ستزداد قوتك وسعادتك، مهما كانت النتائج.

١١

عبور الضباب

إذا بدأت في استخدام الأدوات التي أعطيتك إياها في الفصل الأخير، فأنت تضع طرقًا جيدة فعَّالة للتواصل والتصرف. والآن سأبين لك كيف تفصل أهم مثيرات الاستجابة لديك.

ولعلك قد حققت بالفعل قدرًا من النجاح في مقاومة ضغط شخص ما، وربما ترى الآن تغيرات في نفسك وفي العلاقة. فأنت تتذوق الرضا والإحساس المتجدد بالطاقة النابعين من إعادة الشعور بنزاهتك. ولكن ربما تكون قد لاحظت أن كثيرًا من المشاعر القديمة نفسها من الشعور بالخوف والالتزام والذنب التي ابتليت بها في الماضي لا تزال تنتابك. فالأمر يبدو كأن هناك مبنى جديدًا براقًا يتم تشييده بدلاً من آخر قديم، ولكن المستأجرين المزعجين الذي عاشوا دائمًا في القبو لا يريدون ترك المكان.

ليس هناك ما تقلق بشأنه. المشاعر لا تتغير بالسرعة نفسها التي نريد تغيير هذه المشاعر بها؛ فتلك المشاعر كانت تنتابك منذ وقت طويل، واستغرقتْ أعوامًا لتصبح مثيرات استجابة، وهي لن تسمح لك بطردها دون الدخول في معركة معها، لكنها معركة أنت من سينتصر فيها. وأنا سأبين لك

طرقًا عملية مباشـرة للتقليص من الأذى والحساسـيات الدائمة التي جعلتك عرضة للابتزاز العاطفي.

تذكر: على الرغم من أنني أوضـح معظم هذه الإسـتراتيجيات من خلال عملـي مـع آخرين، فإن جميـع التدريبات وتقمص الأدوار والمهـام المنزلية مصممة لتقوم بها بنفسك.

مشاعر قديمة، استجابات جديدة

بالنسـبة لمـن قرأوا كتبـي الأخرى، وبالأخص كتـاب *Toxic Parents*، فلعلهم يتفاجئـون بـأن الجهـد الذي نقـوم به هنا لا يتضـمن في كل الحـالات العودة إلى التجارب التي تشـكل السـبب الجذري في الكثير من نقاط ضعفك. ولكننا سنركز بدلاً من ذلك على تغيير استجاباتك لتلك التجارب. نحن جميعًا نحمل بالتأكيـد آثار ماضـينا، ومعظمنا لديه علـى الأقل قدر من الوعي بخصـوص الطريقـة التـي تـم جرحه بها ومـن جرحه. وإذا كنـا قد قمنـا ببعض الجهد لتحسـين أنفسـنا، فإننا في الغالب وجدنا الرابط المهم بين ندوبنا العاطفية والطريقة التي نتصرف بها في علاقاتنا مع الآخرين.

لكـن مـا يبقي بعضـنا عرضـة للابتزاز هـو الطريقـة التي "ندعـم" بها جروحنـا. فنحـن ندمر أنفسـنا عـن طريق الاستسـلام إلى الابتـزاز لتجنب الشعور بعدم الراحة بدلاً من تعلم التعامل معه. وهذا يشبه إلى حد كبير التواء كاحلك والاسـتمرار في العـرج عليه لفترة طويلة بعد اضـطرارك لذلك لأنك خائف من احتمال شـعورك بالألم إذا حاولت السـير بشكل طبيعي مرة ثانية. سأشـير إلى تجارب معينة من مرحلة الطفولة كما فعلت في الفصـل السابق. لكن ما أريد مساعدتك على فعله هو تعلم استجابات جديدة للمشاعر القديمة من خلال البقاء في الوقت الحاضر والتعامل مع الأشخاص الذين يثيرون تلك المشاعر فيك *الآن*.

لاحظ: قبل أن نبدأ هذا العمل أريد أن أكرر نقطة مهمة: هناك العديد من الحالات التي تتطلب الاسـتعانة بمساعدة من المتخصصين. فإذا كنت تعاني

حـالات اكتئاب متكررة أو قلقًا عائقًا أو تعاطي المنشـطات أو تبعات الإسـاءة البدنيـة أو العاطفيـة التي حدثت لك في الطفولة، فهناك الكثير من الوسـائل الطبيـة والنفسـية والبيوكيميائية التي لا تتطلب منك إنفـاق الكثير من الوقت والمال. لقد غير العلاج النفسـي قصـير المدى، والأدوية المضادة للاكتئاب الجديدة، وجماعات الدعم، وبرامج الاثنتي عشـرة خطوة، والندوات الخاصة بالتنمية الذاتية وجه العلاج النفسـي في العقد الماضي. والمساعدة موجودة لمن يريدها حقًّا.

لنبدأ بالمشاعر

من المرجح أنك تعرف ما تفعله عندما يتم الضـغط على مثيرات الاسـتجابة لديك. فربما تسعى لإرضاء الآخرين. أو لعلك قرأت عن متلازمة أطلس وقلت: "هذا أنا". وربما تتجنب الغضـب كأنه طاعون. بينما نبدأ هذا العمل الحيوي المتمثل في إزالة الضباب، أريد منك أن تركز على عنصر أو عناصر الضباب التي تشـعر بحساسـية أكبر تجاههـا. قم بعمل جرد سـريع عن طريق فحص البنود أدناه التي تنطبق عليك.

عندما أستسلم لشخص ما يضغط عليَّ، فأنا أفعل ذلك بسبب:

١. أنني أخاف رفضه.
٢. أنني أخاف غضبه.
٣. أنني أخاف أن يتوقف عن الإعجاب بي/حبي وربما حتى يتركني.
٤. أنني أدين له.
٥. أن هذا الشخص قام بالكثير من أجلي ولا أستطيع الرفض.
٦. أن هذا واجبي.
٧. أنني سأشعر بذنب شديد إذا لم أفعل ذلك.
٨. أنني سأشعر بأنني أناني/بغيض/طماع/وضيع إذا لم أفعل ذلك.
٩. أنني لن أكون شخصًا جيدًا إذا لم أفعل ذلك.

ستلاحظ أن أول ثلاث عبارات مرتبطة بالخوف، والثلاث التي تليها بالالتزام والثلاث الأخيرة بالشعور بالذنب. ربما ينطبق عليك معظم هذه العبارات إن لم يكن كلها. وهذا ما حدث مع "إيف" التي شعرت بخوف من رفض الآخرين إذا حاولت تحرير نفسها من اعتمادية "إليوت" الخانقة، وبالتزام تجاهه لأنه أعطاها مكانًا تعيش فيه ودفع فواتيرها، وبإحساس غامر بالذنب من فكرة هجره.

بالنسبة لأشخاص آخرين، عادة ما ترتبط مثيرات الاستجابة بشعور واحد مسيطر، على الرغم من تداخل الحالات الشعورية الثلاث تداخلاً وثيقًا. فمثلاً، "ليز" لم تكن تشعر تحديدًا بالتزام أو ذنب، لكنها كانت خائفة من غضب "مايكل". ستساعدك العبارات المذكورة آنفًا على اكتشاف ما هي مثيرات الاستجابة التي تتبوأ مركز الصدارة بالنسبة لك وما هو عنصر أو عناصر الضباب التي تحتاج إلى العمل عليها من أجل ترسيخ تغيير عميق ودائم.

فصل زر الخوف

يُعد الخوف آلية بقاء أساسية مصممة لإزاحتنا بعيدًا عن طريق الضرر، وهو استجابة للخطر نابعة من الغريزة ومكتسبة بالتعلم أيضًا. إذا طلب منك شخصان ملثمان أموالك، فستصاب بخوف. إذا هددك شريك حياتك بأخذ الأطفال إذا غادرت، فستصاب بالخوف.

ولكن الكثير من المخاوف التي نشعر بها في الابتزاز العاطفي تنشأ عندما نتوقع مخاطر قد تحدث أو لا تحدث، والمبتزون في حياتنا يلعبون بشكل بديهي على تلك المخاوف ويعظمونها. صور كارثية تتضخم في عقولنا وتصبح حيوية لدرجة أنها تبدو حقيقية تمامًا، فنكيف أفعالنا لمنع الضربات العاطفية التي نكون متأكدين من قدومها؛ ولذا، يتضمن التعامل الفعَّال مع الخوف تدريب أنفسنا على أن ننحي جانبًا أسوأ افتراضاتنا القهرية ونضع خيارات إيجابية. فلقد تركت خيالك يعمل ضدك، والآن لندعه يعمل لصالحك.

الخوف من الرفض

قد يبدو هذا الخوف تافهًا، لكن صدقني، هو بالنسبة للكثيرين أمر موجع. الخوف من الرفض أعمق بكثير من الشعور بالإحراج عندما يعبس أحدهم في وجهك بسبب شيء قلته أو فعلته، فهو مرتبط ارتباطًا وثيقًا بإحساسنا الأساسي بقيمة أنفسنا. إذا سمحنا لاستحسان أو رفض الآخرين بتحديد هويتنا، فنحن نعد أنفسنا لاعتقاد أن هناك مشكلة جوهرية فينا كلما واجهنا استياء من الآخرين.

نحن جميعًا نحب أن نلقى استحسانًا ومدحًا من الآخرين، ويمكن لهذا أن يبدو أحيانًا كأنه مبدأ أساسي للغاية. فمنذ عدة سنوات قبل أن أعود للدراسة لأصبح معالجة نفسية، كنت أكسب قوتي من عملي كممثلة. كنت أحب الثناء على جهودي بالتصفيق والاستحسان، وكنت أصاب بانتكاسة شديدة عندما لا يحدث ذلك؛ فلقد كنت أقيم جودة ما أقوم به على أساس الكيفية التي سيستجيب بها الناس له. لكن عندما كبرت في السن، توصلت لاكتشاف رائع، فلقد أقدمت على مجازفات عديدة، ووجدت أنه يمكنني تحمل الصمت المدوي لاستهجان شخص آخر أو حتى نقده الشديد طالما أنني لا أزال مرتبطة بنزاهتي.

أعرف أنه ليس من السهل الحفاظ على ذلك الارتباط عندما يقول لك الأشخاص الأعزاء إنك مخطئ، لكن يمكن القيام بذلك.

تحسنت علاقة "سارة" بـ "فرانك" بوتيرة ثابتة منذ أن جعلته "سارة" مدركًا بكمية الاختبارات التي يضعها لها لتجتازها كي تنال شرف الزواج منه.

الأحاديث التي نجريها تفيدنا كثيرًا، لكنني لا أزال عاجزة عن التخلص من فكرة أنني لا أستطيع الشعور بإحساس جيد تجاه نفسي أو قراراتي إلا إذا لاقيت قبول "فرانك". لقد ظللت أحاول أن أقنع نفسي بأن أنضج وأتخطى هذا الأمر، لكنني لم أنجح. أنا لا أريد أن أصبح في النهاية مثل أمي التي كان يصعب عليها فعل أمور عديدة أرى أنها في منتهى البساطة.

نوع خاص من الشجاعة

إن تحرير نفسك من الخوف من الاستهجان والرفض يتضمن معرفة أي القيم والآراء تنتمي إليك وأيها تم فرضها عليك ممن حولك. وهذا يعني معرفة قيمة نفسك ثم التحلي بالشجاعة للصمود أمام الاستهجان والتمسك بمعتقداتك ورغباتك.

كانت "سارة" مليئة بالحماس وهي تحكي كيف قامت بذلك.

أنت طلبت مني أن أفكر في أفضل الجوانب فيَّ، وما وضعته على رأس القائمة كانت روحي وحبي للتحدي. وعملي هو الطريقة التي أعزز بها كلًّا منهما، ولم أكن مضطرة للتفكير كثيرًا لمعرفة أنه يجب عليَّ أن أمضي قدمًا في التوسع فيه. أنا أحب "فرانك" لكنه ليس كل حياتي، وقد أخبرته إذا أخذ بعض الوقت للتفكير في الأمر، فسيرى أنه سيكون أكثر سعادة في العيش معي إذا كنت متحمسة بحق لما أفعله. همهم وتمتم قليلاً، لكنني واصلت استخدام العبارات غير الدفاعية، ورأيي أنني لن أتراجع. هو يتقبل الأمر الآن، وأنا أشعر بسعادة غامرة!

كانت ظروف "إيف" مختلفة عن ظروف "سارة". فقد كانت "سارة" تحظى بمسيرة مهنية ناجحة وعلاقة من المحتمل أن تكون قوية، لكن "إيف" كانت تواجه الكثير من الأمور المجهولة - ومهمة إعادة بناء حياتها - لكنها أيضًا بدأت في تهدئة خوفها من الاستهجان والرفض.

كانت تراودني كل هذه الأصوات منذ وقت طويل: "أنت امرأة قاسية القلب". "أنت بلا أحاسيس". لكنني لن أقلق كثيرًا بما يعتقده الناس؛ لأن ما يعتقده الناس في هذا العالم يمكن أن يكون غريبًا للغاية؛ فهناك أشخاص يعتقدون أشياء لا وجود لها!

على الجانب الآخر من الخوف من الاستهجان تقع حرية التخيل وصنع حياة تنتمي حقًّا لك. وأنا لن أتظاهر بأن هذا أمر سهل، لكن في كل مرة تقدم فيها التزامًا بأن توجه أنت سفينتك، كما فعلت "سارة" و"إيف"، فأنت تأخذ

خطوة عملاقة نحو تشكيل حياة تعكس ما تعرف وتؤمن بأنه الصواب بالنسبة إليك - مهما كان ما يقوله أو يظنه الآخرون. عندما تفعل ذلك، ستكون قادرًا على التخلص من الإدمان على نيل رضا الآخرين.

الخوف من الغضب

أوفى "مايكل" بوعده بالعمل على معالجة غضبه، لكن لم يستغرق الأمر طويلاً من "ليز" لرؤية أنه لم يكن الوحيد الذي يحتاج للتعامل مع تلك العاطفة. قالت "ليز":

تعثر "مايكل" الليلة الماضية في إحدى ألعاب الأطفال التي تركوها مبعثرة، وبدأ في السب والصراخ. كنت في الحجرة الأخرى وهو لم يكن حتى يصرخ فيَّ، لكن مجرد الصوت جعل دقات قلبي تتسارع. لقد كان يحاول حقًا أن يتغير، واعتقدت أن كل شيء سيكون على ما يرام بمجرد أن يتحكم في غضبه، لكنني لا أزال أشعر بحساسية بالغة إزاء هذا الأمر ... أنا لا أريد أن أعيش حياة يصيبني فيها رعب في كل مرة يرفع فيها شخص ما صوته عليَّ.

لم تكن "ليز" خائفة من أن يؤذيها "مايكل" بدنيًا. كانت هناك بالتأكيد إساءة لفظية، لكنها أصرت أنه لم يكن هناك حتى تلميح بأنه سيذهب إلى ما هو أبعد من ذلك. فما السبب إذن في خلق رد الفعل العميق القوي هذا داخلها؟

طرحت عليها ثلاثة أسئلة:

١. ما الذي تخافين منه؟
٢. ما أسوأ شيء يمكن حدوثه؟
٣. ما تخيلك لما قد يحدث؟

أعتقد أنني خائفة من أن يفقد السيطرة ويدهسني بالسيارة. من الصعب شرح الأمر، فأنا ينتابني هذا الإحساس كأنني طفلة تبلغ من العمر عامين وعاجزة تمامًا. عندما يغضب "مايكل"، يبدو كأن هناك وحشًا كاسرًا مفترسًا.

إن صوت صراخ "مايكل" ينقل "ليز" عبر الوقت؛ فهي لم تعد شخصية ناضجة تبلغ من العمر ٣٥ عامًا، بل أصبحت فتاة صغيرة لا تسمع سوى الخطر في الصوت المرتفع، وليس ذلك بالمفاجئ نظرًا لأنها نشأت في عائلة متقلبة حيث الصراخ كان إشارة للاختباء والبحث عن ملاذ. لكن على غرار الكثير من المعرضين للابتزاز العاطفي الذين يحاولون جاهدين تهدئة الغضب أو تجنبه، فقد أخذت "ليز" تمزج الماضي مع الحاضر. أخبرت "ليز" بأنه في مرحلة ما سيكون من الجيد التحدث مع أبيها وأخيها عن مدى الخوف الذي كانت تشعر به، لكني طلبت منها في الوقت الحالي أن تركز على التعامل مع "هفوات" "مايكل".

لا أحد يعلمنا كيفية التعامل مع غضب الطرف الآخر، ومعظمنا يمتلك مجموعة محدودة من الردود. إن أول شيء تحتاج لفعله مع الشخص الذي يثور غضبًا هو أن تختار لحظة هادئة وتتحدث إليه. قل لذلك الشخص: "أنا لا أقبل بأن تصرخ في وجهي، وفي المرة القادمة التي تصرخ فيها في وجهي، سأغادر الغرفة. أنت قد اتخذت على الفور موقفًا قويًا وأصبحت استباقيًّا فيما يخص مصلحتك. بعد ذلك أنت تحتاج إلى متابعة القيام بهذا في المرة القادمة التي يحدث ذلك كي يأخذك الطرف الآخر على محمل الجد.

وبينما تسحب نفسك من الصراع، قل عبارة من تلك العبارات بصوت واضح وقوي: "توقف عن ذلك!" أو "أقلع عن ذلك!" أو العبارة المفضلة لي شخصيًّا "توقف عن هرائك!". نظرت "ليز" إليَّ باندهاش وسألتني: "هل يمكنني حقًّا القيام بذلك؟".

قلت لها: "ولم لا؟ أنا أعطيك الإذن لفعل ذلك".

نحن عادة ما نتخيل أن صراخ الطرف الآخر سيتصاعد لدرجة أنه قد يفقد السيطرة ويلجأ إلى العنف. (إذا كنت تخاف حقًّا من أن يؤذيك الطرف الآخر، فليس من الصائب إقامة علاقة معه". لكن معظمنا نادرًا ما يتخيل ما قد يحدث إذا استجبنا بطريقة أكثر قوة وثقة. فبمجرد أن تخرج من دور الولد الخائف وتتصرف بصفتك الشخص الناضج الذي أنت عليه الآن، فأنت ماضٍ في طريقك نحو هزيمة الخوف من الغضب الذي يتسبب في الكثير من الإذعان للخوف.

إعادة كتابة التاريخ

وأحد التمارين التي وجدتها قيمة لمساعدة الأشخاص المعرضين للابتزاز على التعامل مع الغضب بشكل أكثر ثقة هو إعادة تخيل حادثة وقعت مؤخرًا استسلمت فيها لأحدهم بسبب خوفك منه.

أغمض عينيك، واسترجع الكلمات التي قلتها، واستمع إلى ما قلته، واستحضر الذكريات - القلق، ضربات القلب المتسارعة، الركبتين المرتعشتين، الصور الكارثية التي تدور بذهنك عندما تتخيل غضب الطرف الآخر وقد انفلت منه وانقض عليك.

والآن، العب المشهد مرة أخرى، لكن *هذه* المرة، عندما ترى غضب الشخص الآخر يتزايد، أعد كتابة المشهد. قل بحزم ووضوح: "لا، أنا لن أستسلم!". توقف عن الضغط عليَّ!" كرر *هذه* العبارات إلى أن تصبح مقنعة - معظم الأشخاص يبدأون وهم مترددون للغاية. استمع إلى كيف يبدو وقع الكلمات، واشعر بقوتها. نعم، *يمكنك القيام* بذلك، ونعم، الكلمات تقويك *بالفعل*.

أعد كتابة ما تشاء من مشاهد الابتزاز في حياتك، وبعدد المرات الذي *تريده*، مطلقًا العنان لخيالك لتشعر بإحساس استعادتك لقوتك الشخصية. ومن المهم على وجه الخصوص أن تقوم بهذا التمرين إذا كنت تتعامل مع معاقبين لأنهم قد يكونون مخيفين للغاية بالنسبة لنا. فإثارة الخوف هي أسلوبهم في إنجاز الأمور.

تأدية دور المبتز

قالت لي "ليز": "من أحد أسباب خوفي من الغضب هو أنني عندما أشعر بأن الغضب موجه إلي، فالأمر يبدو كأن الشخص الصادر منه هذا الغضب يختفي. لم يعد هناك "مايكل" - فقط عاصفة من الصراخ".

أخبرت "ليز" بأنني أريد منها أن تنتقل للعب دور "الشخص الغاضب" وتقلد لي "مايكل" في أسوأ حالاته.

قالت: "أنت تمزحين، أليس كذلك؟ أنا لا أستطيع فعل ذلك".

قلت: "فقط تخطي حدود الوعي بالذات وحاولي؛ فقد تحدث بعض الأشياء المثيرة. إن تقمص دور المبتز لبضع دقائق قد يكشف عن الكثير من الأشياء".

بدأت "ليز" بتردد، لكنها استعدت للمهمة وقدمت صورة تقريبية لـ "مايكل" وهو في حالة غضب.

إذا كنت تعتقدين أنكِ سترحلين عني فأنت تواجهين مشكلة كبيرة. أنتِ لن تمزقي هذه العائلة، وإذا حاولتِ ذلك، فسأجعلك تندمين على فعلتك. لن تحصلي على بنس واحد، ولن أدعك تأخذين الأطفال! هل تسمعينني؟

عندما توقفت "ليز" كانت هادئة جدًّا للحظة، ثم قالت:

كان هذا شيئًا غريبًا للغاية. فأنا لم أشعر بأية قوة على الإطلاق وأنا أقول تلك الأشياء. بل شعرت بالرعب وتقريبًا بالعجز، كأن شخصًا ما كان يحاول أن يسلبني شيئًا أحتاج إليه بشدة، والطريقة الوحيدة التي أمنع بها نفسي من البكاء هي الصراخ والزعيق. شعرت كأنني طفل دخل في نوبة غضب - لم تكن لدي الكلمات المناسبة لقولها؛ ولذا أحدثت الكثير من الضوضاء وحسب.

إذا كان المبتز في حياتك يعبر عن غضبه في صمت، ادخل في حالة الانسحاب والتجهم وانسجم مع ما يحدث داخلك. وانظر إذا كان يمكنك التواصل مع مدى خوفك من الغضب ومدى عدم الفاعلية التي تشعر بها.

مهما كان نوع الغضب الذي تصوره، ستدرك أن الشخص الذي كنت تراه على أنه قوي ومتحكم هو نوعًا ما جبان عاطفيًّا - وذلك هو فحوى التنمر. فالأشخاص الواثقون لا يحتاجون للضغط على الآخرين للحصول على ما يريدون أو لإثبات كم هم أقوياء. ربما أنت تعرف ذلك، لكن "تقمص" ذلك الشخص سيتيح لك تجربة ذلك الوعي بدنيًّا وعاطفيًّا أيضًا.

وهذا الوعي قد يساعدك بشكل كبير على التعامل مع الغضب، سواء كنت ستقرر في النهاية أن تستمر في العلاقة مع هذا الشخص أم لا. إن المعاقبين

الغاضبين المزعجين، والمتجهمين السلبين العدوانيين هم في داخلهم أطفال خائفون. لكن ذلك لا يجعل سلوكهم أكثر قبولاً - بل يجعله أقل فزعًا.

الخوف من التغيير

لا أحد يحب إجراء تغييرات كبيرة في الحياة؛ فالمألوف مريح، حتى لو كان يجعلنا بائسين، فنحن على الأقل نعرف ما هو متوقع منا وما هو متوقع من الآخرين.

كانت "ماريا" حازمة في قرارها بأن تترك "جاي"، لكنها كانت فزعة مما ينتظرها في المستقبل.

أنا خائفة يا "سوزان". خائفة من أن أصبح امرأة مطلقة مرة أخرى. خائفة من الألم والحزن. خائفة من الحيرة. خائفة من الاضطرار للبدء من جديد. خائفة من ألا أعرف كيف أجعل أولادي يشعرون بالأمن والأمان عندما أتولى رعايتهم وحدي. خائفة مما سيفكر فيه الناس - أنني فشلت: كان لديَّ كل شيء وأفسدت الأمر. ينتابني شعور مغر بأن ألغي إجراءات الطلاق وأعود إلى تعاستي المألوفة - فعلى الأقل أعرف كيف أفعل ذلك.

استطاعت "ماريا" ببراعة لعب الدور المنوط بها المتمثل في الزوجة والأم المطيعة، وكانت تعرف كيف تتصرف في سياق المواقف المألوفة. لكن تلك الراحة كانت بالطبع هي المشكلة؛ إذ كان من الصعب التخلي عنها. عندما نفكر في إجراء أي نوع من أنواع التغيرات الكبيرة، فإن معظمنا تقريبًا يشعر بقدر ما من الذعر. وإن ذلك الذعر هو ما يتغذى عليه أكثر المبتزين تدميرًا. وهكذا، نظل في أنماط سلوكنا القديم وعادة ما نتشبث بالعلاقات والمواقف المضرة لتهدئة الشعور بالقلق وعدم الأمن الذي يهدد حياتنا.

أخبرت "ماريا" بأنني قضيت أعوامًا في زيجة فاشلة أكثر مما كان ينبغي لي أن أفعل لأنني كنت خائفة من جميع الأشياء التي تخافها "ماريا".

قالت: "لقد ساعدتني معرفة ذلك، ولقد ساعدتني معرفة أنني لست غريبة الأطوار لأنني أشعر بهذه الطريقة".

الخوف من التغير خوف عام، وغالبًا ما يستغل المبتز ذلك الخوف مستخدمًا عبارات على نحو:

- ستعيشين وحيدة بدوني.
- ستندمين على ذلك، ولكن بعد فوات الأوان.
- الحياة صعبة للغاية على النساء غير المتزوجات.
- كيف يمكنك أن تفعلي هذا بالأطفال؟
- أنت لا تفكرين بوضوح - أنت لا تعرفين ما تريدين.
- انظري إلى كل المطلقين البائسين من حولك.

لا بأس على الإطلاق بأن تعترفي بخوفك لهم، لكن بينما تفعلين ذلك، كرري التزامك بإجراء التغيير. قولي أشياء مثل: "قد تكون محقًّا، وأعرف أن الوضع لن يكون سهلاً، لكنني ما زلت مصممة على الطلاق". أو إذا كانت علاقة من نوع آخر، فقل: "أنا أقدر اهتمامك" - ولا شيء آخر. إذا أصر الآخرون على رسم صورة كئيبة للمستقبل الذي سيهلكك، فعد إلى تواصلك غير الدفاعي وقل: "أفضل ألا نناقش هذا الأمر". تذكر: *أنت لديك الحق في أن تتحدث أو لا تتحدث في شيء ما مثلهم تمامًا!*

عندنا تقرر أن تترك أو تنفصل عن شخص مهم في حياتك، فأنت تدخل في حالة أزمة - وقت من الاضطراب العاطفي الشديد والشك. لكن الأزمة ليست وقتًا تسوده المخاطر وحسب؛ إذ عندما تتم إدارتها بشكل مدروس وبشجاعة، تصبح أيضًا فرصة رائعة للتنمية الذاتية وعيش حياة أفضل.

هذا وقت مناسب للبحث عن مجموعة أو ندوة لأشخاص في مواقف مشابهة. ولكي تجد إحدى هذه المجموعات أو الندوات، ابدأ بسؤال الأصدقاء والأشخاص الذين تشعر براحة معهم ليرشحوا لك برامج تعرف أنها كانت مجدية معهم. تقدم الكليات والجامعات المحلية الكثير من البرامج المسائية للبالغين، وقامت دور العبادة بتشكيل الكثير من مجموعات الدعم المتاحة للعامة. ولدى مراكز دعم النساء قائمة طويلة من الموارد، ويمكنك الاتصال

بجمعية علم النفس الأمريكية ليحيلوك إلى المكان المختص. لست مضطرًا للتفكير في الأمر كله وحدك. ومع ذلك، عليك أن تتأكد أن المجموعة التي انضممت إليها تحتوي على أشخاص يعملون على تغيير أنفسهم ولا يكتفون بمجرد الجلوس قائلين: "أليس ذلك مريعًا؟" ويحكون قصصًا بشعة. هناك طاقة شفائية رائعة تنبع من دعم الأشخاص بعضهم بعضًا خلال الأوقات الصعبة والعمل نحو إعادة بناء ثقتهم كي يصبح التغيير تحديًا وليس عدوًّا.

الخوف من الهجر

ربما يكون الخوف من الهجر أصل كل المخاوف. ويعتقد بعض الخبراء أنه يكمن في جيناتنا، وهو نقطة النهاية لجميع مخاوفنا في العلاقات، بما في ذلك الخوف من الاستهجان والرفض والخوف من الغضب. وأنا لا أعتقد حقًّا أنه من المهم ما إذا كان خوفًا غريزيًّا أم مكتسبًا أم مزيجًا من الاثنين. فالخلاصة هي أننا جميعًا نشعر به. بعض الناس يتعاملون معه تعاملاً جيدًا للغاية، لكن بالنسبة لآخرين، هذا الخوف أمر عميق. عندما يتسبب الخوف من الهجر في أن نذعن على نحو متكرر بطريقة مدمرة للذات، فالأمر يبدو كأننا نقول: "سأفعل أي شيء، لكن لا تتركني".

شعرت "لين" براحة كبيرة عندما وافق "جيف" على ألا يتركها عند نشوب خلاف دون أن يخبرها إلى أين سيذهب ومتى سيعود. لكن خوفها من الهجر - والذي كان يشكل جزءًا منها لسنوات عديدة - لم يختف بين عشية وضحاها.

هذا الأمر يبقيني عالقة. فإذا غضب شخص ما مني، أعرف أنه سيهجرني؛ ولذا أقوم بما يريد. أنا أعرف أنه تصرف جبان، لكني لا أهتم بذلك.

إن الانتقال من "أنت غاضب مني" إلى "ستتركني وحيدًا للأبد" قفزة كبيرة وليست منطقية تمامًا، لكن التفكير السلبي *ليس* منطقيًّا، ويمكن أن يتصاعد بسهولة؛ فيحول خلاف بسيط إلى الخطوة الأولى نحو الهاوية.

إذا كنت - مثل "لين" - تنجر إلى دوامة من الأفكار الكارثية، فإن من أفضل الطرق للهروب هي أن تضع حدودًا لمقدار الوقت والانتباه الذي تعطيها إياها.

إيقاف الأفكار

أريد منك طوال الأسبوع القادم أن تخصص بعض الوقت للتركيز على الأفكار السلبية للهجر، ولك مطلق الحرية في أن تدير ماكينة الهلاك وتترك الصور المخيفة تتدفق. الفكرة هنا هو: أنت حددت خمس دقائق وجعلت تفكيرك السلبي مقتصرًا على تلك المدة فقط.

أنت لا تحتاج لفعل ذلك سوى مرة واحدة في اليوم. فكر في الأمر على أنه الوقت المخصص للضيق والقلق. وعندما تنتهي الدقائق الخمس، قل لأفكارك - كما ستفعل مع أي ضيف غير مرحب به - إنها يجب أن تغادر. وإذا عادت في أثناء اليوم، فقل لها إن الوقت المخصص لها انتهى، وإنك ستراها غدًا. قلص المدة كل يوم إلى أن تصبح دقيقة واحدة بحلول اليوم الخامس. أعرف أن هذا يبدو تبسيطًا مبالغًا فيه، لكن تذكر: المشاعر تستثار بالأفكار، مهما كانت عابرة. ونحن ننشط مخاوفنا عن طريق تغذيتنا المستمرة لها بالانتباه. وهذا الأسلوب لإيقاف الأفكار سيتيح لك إيقاف هذه السلسلة المتواصلة من السلوكيات/المشاعر/الأفكار في مهدها ويضعك مرة أخرى في مقعد القيادة.

الثقب الأسود

ساعد أسلوب إيقاف الأفكار خلال أسبوع في منع "لين" من الانزلاق في دوامة عاطفية، لكنها لم تكن واجهت بعد ما أطلقت عليه "الثقب الأسود"، وهو المكان الذي ستسقط فيه - ولن تستطيع أبدًا الخروج منه - إذا رحل عنها "جيف". لم تكن "لين" أول شخص يستخدم ذلك المصطلح؛ حيث سمعته مرات عديدة من أشخاص مرعوبين من الهجر، فهو يبدو جحيمًا في أذهان الكثيرين.

لقد كانت صورة الثقب الأسود موجودة في ذهن "لين" منذ أن كانت صغيرة. وكانت على معرفة وثيقة بالفزع الذي يحيط به، ولم تكن تريد أن تجتاز العتبة وتدخل. لكني أخبرتها بأن ذلك ما يجب عليها فعله.

قالت بتردد: "لا أعرف إن كان بإمكاني ذلك؟".

سألتها: "إذا لم يكن اليوم، فمتى؟. أريد منك أن تمسكي بيدي وتدخلي الثقب الأسود معي. ماذا ترين؟".

"المكان مظلم وبارد للغاية. لا يوجد أي نوع من التواصل البشري. عزلة كاملة ولا يوجد من أتحدث معه. أنا منعزلة بالكامل. الأيام طويلة للغاية دون رفقة... الجدران تضيق بي... ليس هناك من يحبني أو يهتم بي أو يعرف حتى أنني موجودة".

من هذا الذي لن يختار الإذعان عندما يكون الخيار الوحيد هو السقوط في حالة البؤس والاكتئاب التي تصفها "لين"؟ وكم ستكون ضعيفًا أمام التلاعب إذا جعلت حياتك العاطفية متوقفة على شخص واحد!

قلت لـ "لين": "حسنًا، لقد جئتِ بي إلى هنا. الآن أريد منكِ أن تجدي مخرجًا".

قالت "لين": "بالطبع، سألوح بعصاي السحرية وسيختفي الرعب".

"لا تستطيعين الخروج من هنا، أليس كذلك؟".

أجابت: "لا يمكن لأحد سوى جيف أن يخرجني من هنا".

"لا - هذا أمر يجب أن تفعليه وحدك وإلا فلن يعني شيئًا. أنا لا أقلل مما يمثله جيف لكِ، لكنه عنصر واحد فقط من العناصر التي تثري حياتك. لنبدأ بالقيام ببعض التفكير الإبداعي هنا. ما المقابل للثقب الأسود بالنسبة إليك؟".

أغلقت "لين" عينيها وقالت: "أنا أفكر في الأشخاص الآخرين في حياتي الذين أهتم بأمرهم - أقاربي، أصدقائي، بعض الأشخاص البارعين معي في العمل... أشياء أحبها - انتظري، هناك يوم مميز أتذكره. كنت في الثانية عشرة من عمري تقريبًا واشترى لي أبي أول حصان كان ذهبي اللون. لم أصدق نفسي! لقد كان ملكي وحدي. أتذكر رائحة القش، والشمس على وجهي... أعتقد أن ذلك هو أقرب اللحظات التي عشتها للسعادة الكاملة".

قلت لها: "ويمكنك أن تعودي إلى ذلك المكان كلما شعرت بذعر. يمكنك أن تستعيدي كل الإثارة والمتع الحسية في أي وقت تشائين. ويمكنك أن تحظي بأيام أخرى مثل تلك الأيام. أنت لديك زوج وأشخاص آخرون يحبونك، ومسيرة مهنية جيدة، وتمتلكين القدرة على الإحساس بالأشياء بعمق. يا لها من هبات رائعة! انظري - أنتِ وجدت مخرجك من الثقب الأسود بنفسك!".

يمكننا جميعًا استخدام هذا النوع من التخيل الذي استخدمته "لين" عندما نشعر بالخوف. اجلس وأغلق عينيك وخذ نفسًا عميقًا أربع أو خمس مرات. والآن، تذكر أحد أفضل أيام حياتك. قد يكون يومًا في طفولتك عندما لم تكن تبالي بأي شيء. أو ربما تريد أن تعود بالذاكرة إلى مكان جميل قمت بزيارته حيث كانت حواسك حادة وتشبعت برومانسية وجمال ما كان يحيط بك. املأ ذهنك وجسدك بذلك اليوم، المناظر والأصوات، الإحساس بالهواء، عبير الأزهار أو العشب اليانع. دع نفسك تستغرق تمامًا في ذلك اليوم إلى أن تهدأ الذكريات من روعك. تذكر أنه يمكنك دائمًا استخدام هذا التخيل كطريقة لجلب الضوء إلى الثقب الأسود.

إن الخوف من الهجر الذي نشعر به في العلاقات العاطفية هو نسخة البالغين للخوف من الهجر الذي نشعر به كأطفال، حين نعجز عن النجاة إذا تُركنا وحدنا. وللأسف فإن هناك الكثير من البالغين لا يزالون يعتقدون أنهم سيواجهون نوعًا من الموت النفسي إذا رحل عنهم شخص هم مرتبطون به. لكن الثقب الأسود لا يوجد إلا في خيالهم؛ وهو كذبة متنكرة كأنها الحقيقة.

عادةً ما تسقط التجارب والأشخاص الأعزاء المبهجون الذين يدعموننا من أذهاننا عندما نخاف؛ لكنهم متاحون لنا جميعًا في الواقع ومن خلال ذاكرتنا وخيالنا. إذا كان الخوف مثل نهر مظلم يجري في داخلك، يمكنك أن تضع أحجارًا في منتصف ذلك الظلام لتساعد نفسك على العبور.

فصل زر الالتزام

أتمنى أن يخصص لنا أحدهم شرائح التزام مثلما تخصص الحكومة لنا شرائح ضريبة. ألن تصبح حياتنا أكثر بساطة إذا كانت لدينا صيغة لمعرفة

مقدار ما ندين به للآخرين بدلاً من التصارع مع هذه المعضلة وحدنا؟ ألن يكون عظيمًا إذا كانت هناك خطوط إرشادية واضحة لمعرفة قدر العطاء الذي يكون أكثر مما ينبغي أو غير كاف، واكتشاف متى يكون العطاء مفيدًا ومتى يكون ضارًّا، وتحديد كيفية إحداث توازن بين التزاماتنا تجاه الآخرين والتزاماتنا الحقيقية للغاية والمهمة بشكل حيوي تجاه أنفسنا؟

نحن لا نولد بمفهوم الالتزام، بل نكتسبه من والدينا ونتعلمه في المدرسة ومن الدين والسياسة والثقافة بوجه عام. ولزيادة الأمور تعقيدًا، نحن نتعرض لوابل من القواعد الجديدة طوال الوقت. لقد كان يُنظر للتضحية وللإيثار لسنوات طويلة على أنهما شيئان مرغوبان. ثم جاء "جيل الأنا" بشعاره "تدبر أمرك" ثم يتغير المسار مرة أخرى نحو طريق أكثر شفقة واهتمامًا وهو التعاطف مع الآخرين؛ ولذا، فليس من المستغرب أن نرتبك.

ليس من السهل تحديد متى التقينا بالمعتقدات المتعلقة بالالتزام التي جعلناها معتقدات لنا. وعلى المدى البعيد، هذا ليس شيئًا مهمًّا. المهم هو أنك تعتنقها - وأن بعضها قد يجعلك عرضة للابتزاز. إذا كنت تتصرف تلقائيًّا من منطلق الاعتقاد بأن احتياجات الآخرين أهم من احتياجاتك، وإذا سقطت في نمط أن تقدم الآخرين بشكل معتاد على نفسك في أية علاقة إلى أن تجهد نفسك بدنيًّا وعقليًّا وعاطفيًّا وروحيًّا وماليًّا، فقد حان وقت فحص تلك المعتقدات وتغييرها.

من قال هذا؟

من أفضل الطرق للبدء في تغيير بعض ما لديك من المعتقدات المتعلقة بالالتزامات التي تجعلك تشعر بالحنق والإجهاد هو أن تراها بالأبيض والأسود، ثم يمكنك البدء في تحديها.

ابدأ بعمل قائمة بما يتوقعه الشخص الآخر منك. إليك بعض المقترحات لتساعدك على البدء:

__________ (الاسم) يفترض/ يتوقع/يطلب مني أنني:

- سأتخلى عن كل شيء لأساعده.
- سآتي مسرعًا عندما يتصل.

- سأعتني به ماديًّا/عاطفيًّا/ماليًّا.
- سأفعل دائمًا ما يريد خلال العطلات أو الإجازات أو وقت الفراغ.
- سأستمع إلى مشكلاته مهما كان ما أشعر به.
- سأنقذه دائمًا من المشكلات.
- سأقدمه على عملي ومصالحي وأصدقائي وأنشطتي.
- لن أرحل عنه حتى لو جعلني بائسًا.

الآن، أعد كتابة كل جملة مسبوقة بعبارة "**من قال**" **ببنط عريض.** لاحظ مدى الاختلاف في المنظر والإحساس بين "**من قال** إنني غير مسموح لي بالاستمتاع بالعطلة لأنني يجب أن أبقى مع عائلة زوجي" وبين "زوجي يتوقع أننا سنذهب دائمًا إلى عائلته في العطلات". **من قال إن** احتياجات الآخرين أهم من احتياجاتك؟ **من قال إنه** من المفترض أن أضحي بسعادتك لتهتم بأب كثير المتطلبات قادر تمامًا على الاعتناء بنفسه؟ **من قال هذا؟** هذه القواعد التي تبدو غير قابلة للتغير - والتي تمنعك من الاهتمام بنفسك حتى بنصف القدر الذي تهتم به بالآخرين - ليست كلامًا مقدسًا، ولا توجد إلا في منظومة المعتقدات المحفورة في عقلك بشأن ما يفترض أن تكون عليه في العالم.

تخفيف عقوبتك

واجهت "كارين" صعوبة في التخلص من جلدها للذات نتيجة شعورها المتأصل تأصلًا عميقًا بأنها تدين لابنتها بأي شيء تريده لأنها واجهت فترة عصيبة وأنها كانت السبب في هذا. كانت بحاجة للتعامل مع شعورها بالالتزام على مستوى عاطفي وفكري أيضًا.

كانت "كارين" القاضي وهيئة المحلفين وحكمت على نفسها بالحبس في "سجن الالتزام" من أجل جريمة لم ترتكبها - حادثة السيارة التي أودت بحياة زوجها. طلبت منها أن تبحث عن معنى كلمة *حادثة* في القاموس في مكتبي.

"إنها تعني "حدث مفاجئ وغير متوقع و...""" وتوقفت "كارين" للحظة ورأيت الدموع في عينيها، "وغير مقصود!".

قلت: "هذا صحيح، غير مقصود". أخبرتها بأن تكرر تلك الكلمة كثيرًا لنفسها. هي لم ترد حدوث ما حدث، ولم تخطط له، ولم تكن لها علاقة به. أخبرتها بأن كل شخص - ما عدا بعض القتلة الذين يحصلون على حكم بالسجن مدى الحياة دون إمكانية الحصول على إطلاق سراح مشروط - يخرج من السجن عاجلاً أم آجلاً. فلماذا لا تزال هي حبيسة في السجن؟

كنت أعرف أن "كارين" كانت تتمتع بحياة روحانية ثرية؛ فقد كانت تحضر بشكل منتظم اجتماعات العائلات التي يعاني أحد أفرادها الإدمان، وكانت تذهب كثيرًا إلى منتجعات العزلة، وتلميذة يوجا نشطة، وكانت تتأمل بشكل يومي. ومع ذلك فلم تكن "كارين" قادرة على اجتياز عتبة مسامحة الذات.

طلبت منها أن تستحضر شخصية لديها القوة لإخراجها من سجن الالتزام، وهي شخصية يمكنها أن تلعب بدورها في مشهد مع نفسها. "حسنًا... أنا لا أريد أن ألعب دور بطل خارق، لكني أعتقد أن لديَّ حارسًا - يمكنني أن ألعب دوره".

قلت: "رائع. فلتكوني حارس نفسك. ضعي كارين في المقعد الخالي وأخرجيها من هذا السجن المقيت دون رجعة! وأريد منكِ أن تبدئي بأن تقولي "أنا أسامحك"".

انهمرت الدموع من عين "كارين" على وجهها عندما بدأت كلامها.

أنا أسامحك يا "كارين". فأنت ليس لك أي دخل في موت "بيت". لقد كانت حادثة. لقد كنت أمًّا جيدة، وحميت وأحببت طفليك. ولقد كنت ابنة جيدة وممرضة رائعة. وأنت تهتمين بالآخرين اهتمامًا حقيقيًّا- حان الوقت الذي تبدئين فيه الاعتناء بنفسك. أنا أسامحك يا حبيبتي- أنا أسامحك، أسامحك.

لم تكن "كارين" قادرة على أن تقول هذه الأشياء لنفسها، لكنها عندما تقمصت دور حارس نفسها، استطاعت أن تعطي لنفسها الاعتزاز والتحرر

اللذين كانت في أمس الحاجة إليهما. إذا كان مفهوم الحارس غير ملائم لك، يمكنك القيام بذلك من خلال تقمص دور أي شخص تحبه في حياتك. الشيء المهم هو أن تركز على الموضع الذي تعلق فيه في سجن الالتزام وتخرج نفسك منه.

كانت تلك الجلسة نقطة تحول حقيقية لـ "كارين". وقرب نهاية الساعة التي قضيناها معًا، قالت: "من قال إذن إنه من المفترض أن أسحب من حساب التقاعد الخاص بي لأن ابنتي تريد منزلاً الآن؟".

قلت لـ "كارين" إنني أعتقد أنه لا بأس أن تساعد "ميلاني" ماليًّا طالما أنها قادرة فعلاً على ذلك وأنها تفعل ذلك بدافع الحب والكرم وليس بدافع الخوف والانتقام من ابنتها. أقرت "كارين" أن مبلغ ٥ آلاف دولار الذي تريده "ميلاني" هو أكبر من أن تستطيع تدبيره الآن، لكنها تستطيع إعطاءها ١٥٠٠ دولار.

سألتها: "ماذا لو اعترضت ميلاني على ذلك؟".

ابتسمت "كارين" وأخذت نفسًا عميقًا. "حسنًا... هي اعترضت من قبل، وأنا متأكدة من أنها ستعترض مرة أخرى في وقت لاحق. أنا سأقول إن هذا أفضل ما يمكنني فعله وإذا أردت أن توجهي غضبك لأحد، فوجهيه لـ "سوزان"؛ فهي المسئولة عن التغيرات التي قمت بها".

يكبر الناس وينضجون، لكن أحيانًا معتقداتهم لا تتغير معهم. مثل "كارين"، يحق لك أن تعيش بالمبادئ والمعتقدات التي تقبلها بحرية كشخص ناضج بدلاً من تلك التي تعتنقها تلقائيًّا ودون فحصها منذ وقت طويل.

ما مقدار ما يمكنك أن تعطيه؟

كانت "إيف" تعرف أنه يجب أن ترحل عن "إليوت"، لكن كانت كل عناصر الضباب تشل حركتها.

هو يحتاج إليَّ كثيرًا، وأنا أقوم بكل شيء من أجله. أنا أدين له بالكثير، ولا أستطيع أن أخطو خارج ذلك الباب؟

تخلت هذه الشابة الرائعة الموهوبة عن الكثير من أجل أن تعتني بـ "إليوت" لدرجة أنها كانت تسحب على المكشوف من عاطفتها دون وجود رصيد نفسي كاف. فقد عزلت نفسها عن أصدقائها، ولم تكن تحظى بأوقات أو أنشطة مرحة تمدها بالسعادة، وقمعت طموحاتها المهنية من أجل طموحاته المهنية وضيقت من أفق عالمها.

كلما كانت لديك موارد أكثر، زاد مقدار ما يمكنك تقديمه. الأمر بتلك البساطة؛ فإذا كان لديك الكثير من الثروات في حياتك - أشخاص تحبهم ويحبونك وتشعر بالرضا على المستويين المهني والعاطفي وأصدقاء ومرح ومال كاف - يمكنك أن تقدم قدرًا كبيرًا دون أن تنتقص من سعادتك. وعلى العكس، إذا كنت تمر بتجربة طلاق وتواجه مشكلات في العمل وتكافح لتجد قوت يومك، فسيكون من الصعب جدًّا عليك أن تنفق الكثير من الوقت وتبذل الكثير من الطاقة لتلبية متطلبات شخص آخر. هذا درس صعب يتعين عليك تعلمه، لكن الحقيقة هي أنه لا يمكنك أن تنقذ شخصًا ما من الغرق إذا كنت بالكاد تستطيع أن تبقي رأسك فوق سطح الماء.

زر الشعور الذنب

يستمد الشعور بالذنب الكثير من سلطته علينا من حقيقة أن معظمنا يجد صعوبة حقيقية في التفريق بين الذنب المستحق والذنب غير المستحق. نحن نعتقد أننا إذا شعرنا بذنب، فذلك دائمًا لأننا قمنا بشيء سيئ.

إن نشوة "ألن" التي نبعت من قدرته على التحدث بهدوء مع "جو" والتوصل لخطة للقيام برحلة العمل دامت خمس دقائق؛ حيث إنه وجد نفسه على الفور محاصرًا بين معرفة أنه يقوم بالأمر الصائب والشعور بعدم الارتياح الشديد تجاه إجراء هذا التغيير الكبير في الطريقة التي يتعامل بها مع زوجته.

أعرف أن "جو" وافقت على البقاء في المنزل ولم تبد مستاءة للغاية، لكنني أشعر بذنب شديد. أتخيل هذه الصورة لها وهي تجلس في البيت وحدها وهي مستلقية على الأريكة أمام التليفزيون وهي تبكي وتقفز عند سماع

كل صوت تسمعه. الشعور بالذنب لا ينتابني دون سبب يا "سوزان". لديَّ عيوب كثيرة، لكنني لست رجلاً يحب أن يرى زوجته تعاني.

أخبرت "ألن" بأنه من خلال الإجابة عن بعض الأسئلة سيستطيع سريعًا تقييم ما إذا كان الذنب مستحقًّا أم مبالغًا فيه في الموقف. سألته:

- هل ما فعلته أو تريد فعله يعد أمرًا خبيثًا؟
- هل ما فعلته أو تريد فعله يعد أمرًا قاسيًا؟
- هل ما فعلته أو تريد فعله يعد أمرًا مسيئًا؟
- هل ما فعلته أو تريد فعله يعد أمرًا مهينًا أو يحط من قدرها أو ينم عن احتقار؟
- هل ما فعلته أو تريد فعله يمثل ضررًا حقيقيًّا لسعادة الشخص الآخر؟

إذا أجبت بـ نعم عن أي سؤال من هذه الأسئلة، فإن الذنب الذي تشعر به هو مستحق طالما أنه يخلق شعورًا من الندم وليس كره الذات. إن احترام استقامتك يعني أن تتحمل المسئولية عن سلوكك وأن تجري تعديلات. ولا يعني هذا أنك صارم بشكل متزمت.

لكن إذا كنت - مثل "ألن" - تقوم بشيء صحي لنفسك ولا تحاول أن تضر شخصًا آخر أو تنتقص من قيمته، فشعورك بالذنب إذن شعور غير مستحق ويجب أن تتم مواجهته. وإذا لم *نواجه*، فإن الإحساس المفرط بالذنب قد يحيط بكل جوانب حياتنا بحيث يصبح مثل ورق الحائط؛ مثل خلفية لحياتنا اليومية.

أجاب "ألن" بـ لا عن كل الإجابات، لكنه كان لا يزال مليئًا بالتردد عندما ذهب في رحلة العمل إلى سان فرانسيسكو بدون "جو".

الليلة الأولى كانت الأصعب. ومثلما كنت أخشى، كانت تبكي على الهاتف عندما تحدثنا في المساء. كان أول ما تبادر لذهني هو أن أقدم الكثير من المقترحات بشأن ما يمكنها فعله - رؤية أصدقائها، الخروج، زيارة عائلتها -

لكنني أدركت أن الطريقة الوحيدة لمساعدتها هي أن أتوقف عن أن أقول لها ماذا تفعل وأدعها تفكر في ذلك بنفسها؛ ولذا، أخبرتها بأنني أفتقدها وأن الرحلة تسير على ما يرام وأنني سأتحدث إليها في الليلة التالية.

كان اليوم التالي نقطة تحول حقيقية بالنسبة لي. عندما اتصلت بها، كانت غير موجودة. كنت قلقًا؛ ولذا تركت لها رسالة، وعندما عاودت الاتصال بي قالت إنها ذهبت إلى السينما مع صديقتها "لندا". كانت تبدو بخير، وشعرتُ بأن كل ذلك القلق كان بلا داع. كانت معنوياتها ترتفع وتنخفض خلال الأسبوع، لكنها وجدت أشياء لتفعلها، وتأقلمت بشكل جيد. أنا لا أقول إن كل هذا كان سهلاً، لكن كلينا تجاوز المشكلة. وهذا سيجعل الأمر أسهل بكثير في المرة القادمة.

استخدم الأسئلة التي ذكرتها آنفًا لتساعدك كلما شعرت بأن إحساسك بالذنب - مثل إحساس "ألن" - لا يتناسب مع الحدث الذي أثاره. الضمير اليقظ سيخلق قدر الإحساس بالذنب الذي يتناسب مع الفعل. فلا بد أن يكون هناك شعور بالذنب إذا كنت تخون أعز أصدقائك، وليس المقصد من الأسئلة بالتأكيد هو إفلات أي شخص قام بأعمال إجرامية من العقاب. لكنك لا تستحق أن تشعر بالذنب لأنك قمت بحرق الخبز أو اقترحت مشاهدة فيلم اتضح أنه سيئ، وليس بالتأكيد لأنك تريد فعل شيء لتثري حياتك - حتى إذا كان لا يروق الطرف الآخر.

آراء وليس حقائق

إن الأشخاص الموجودين في حياتنا ويلجأون إلى الابتزاز العاطفي لا يحسنون التمييز عندما يتعلق الأمر بالذنب؛ فهم يدفعوننا للإحساس بالذنب بسبب الأشياء الصغيرة والكبيرة على حد سواء. ونحن على أتم الاستعداد بأن نفتح الباب ونسمح للشعور بالذنب بالدخول.

أخبرت "لي" أمها بمدى الأذى الذي تشعر به بسبب المقارنات السلبية بابنة عمتها، وبدا أن أمهما قد تقبلت كلامها. لكن العادات القديمة يصعب

التخلص منها، وعندما كانت أمهما تريد شيئًا ترفضه "لي"، كانت تستخدم نوعًا مختلفًا من الضغط.

أرادت أمي أن أذهب معها إلى سان دييجو في عطلة نهاية الأسبوع كي تزور أخي وأسرته، لكنني لدي موعد آخر وتذاكر لحضور عروض مسرحية، قلت لها إنني مشغولة وإن بإمكانها الذهاب بمفردها. أعرف أن ذلك كان فظًا، لكني اقترحت عليها بأن تذهب مع "كارولين". حسنًا، هي لم تجر المقارنة الروتينية، لكنها اندفعت قائلة: "أعتقد أن لديك ما يشغلك عن قضاء بعض الوقت معي - أنت منهمكة في حياتك لدرجة أنك لا تهتمين بالآخرين. أنا لا أصدق أنك تغيرت بهذه الطريقة!" أعرف أنها توجه لي انتقادًا لاذعًا؛ لكن يا إلهي!، أنا لا أزال أشعر بالذنب - ليس بالقدر الذي كان في السابق، لكنه أكثر مما أريد. ولقد خطر على بالي فكرة التخلي عن الموعد والاستغناء عن التذاكر - لكنني لم أفعل ذلك؛ ولذا أعتقد أن هذا يمثل تقدمًا.

بالتأكيد كان ذلك تقدمًا، فعلى الرغم من الضغط، غيرت "لي" من سلوكها، ومثل الكثيرين منا، لم تثن "لي" على نفسها بالقدر الكافي؛ لأنها توقعت أن تتغير مشاعرها بشكل سريع. وأحد الأشياء التي استطاعت القيام بها لتسرع وتيرة عملية تقليل إحساسها بالذنب غير المستحق هو تعلم كيف تفصل أوصاف أمها السلبية عن الحقيقة.

أخبرت "لي" بأن تكتب قائمة بأكثر الأشياء الانتقادية التي تطلقها أمها عليها على مدار السنوات عندما كانت تغضب منها. توقعت بأن تكون أوصافها على الأرجح مألوفة للكثير من الأشخاص المستهدفين من الابتزاز العاطفي.

إليك بعض البنود من قائمة "لي":

- قاسية
- أنانية
- طائشة
- خرقاء

- عنيدة
- وضيعة
- غير منطقية التفكير
- وقحة

العصا والأحجار قد تكسر عظامنا، وصدور أوصاف مثل هذه من شخص مقرب منا يمكن أن يؤذينا. لكن هذه الصفات ليست *الحقيقة*، بل هي *آراء* شخص آخر. نحن كثيرًا ما نُلبس الذين يبتزوننا عباءة الحكمة. نحن نعتقد أنهم يعرفوننا أكثر مما نعرف أنفسنا، وعندما يصفوننا بطرق سلبية، فغالبًا ما نسارع إلى تصديق هذه الأوصاف، وبالأخص إذا تشابهت مع ما قاله آخرون لنا في الماضي. وبهذه الطريقة نحن نحول رأي الشخص الآخر إلى حقيقة. فعبارة "أنت أناني" تتحول داخلنا إلى "*أنا* أناني". وهي الطريقة نفسها التي عندما يقال لطفل ما "أنت شخص سيئ" فيحول الرسالة إلى "أنا شخص سيئ".

لمساعدة "لي" على التفريق بين الحقيقة والخيال، طلبت منها أن تحضر قائمتها وفي مقابل كل بند تكتب عبارة "**رأي، وليس حقيقة!**" ببنط عريض. بدت بداية قائمته كالآتي:

- قاسية: **رأي، وليس حقيقة!**
- أنانية: **رأي، وليس حقيقة!**
- طائشة: **رأي، وليس حقيقة!**

أنا متأكدة أنك فهمت الفكرة. من المهم أن تستوعب هذا المفهوم.

إننا بالطبع نصبح أحيانًا قساة وطائشين، ومن المهم أن نفحص مدى صحة الوصف الذي يطلقه علينا الشخص الآخر. الأسئلة التي جعلتُ "ألن" يجيب عنها ستساعدك على فعل هذا. لكن في معظم الوقت الذي نتعامل فيه مع المبتزين عاطفيًّا، فهذه الأوصاف هي آراء متعنتة ومنحازة ونتاج أجندتهم التي تخدم مصالحهم. وهذا أمر تصعب جدًّا رؤيته إذا كان المبتز هو أحد الأبوين - كما في حالة "لي" - لأننا نقضي السنوات الأولى من حياتنا ونحن

نعتقـد أنهم محقـون دائمًا. وكما رأيت بشـكل مسـتمر في هـذا الكتاب، فإن المبتزين يتصـرفون بدافـع خوفهم وإحباطهم، وغالبًا ما تكون الأشـياء التي يتهمونك بها هي الصفات والتصرفات التي يظهرونها. لقد قاموا *بإرسال* هذه العيوب إليك، متوقعين منك أن تتقبلها؛ فلتعدها إليهم.

أعدها إلى المرسل

يولـي اللاوعي الكثير مـن الانتباه إلى المراسـم والطقوس الرمزية. ومن أهم الجوانب المثيرة في عملي هو عمل طقوس بسيطة لمساعدة العملاء على مواجهة شـياطينهم بطريقة جديدة وشـيقة. إليك أحـد الطقوس للتعامل مع الشعور بالذنب والذي يمكن أن يساعدك حقًّا على تعطيل مثيرات الاستجابة.

قم بإحضـار صندوق بسيط له غطاء، مثل صندوق أحذية. اجعله صندوق شـعورك بالذنـب. ودون كل يوم لمدة أسـبوع العبارات أو الصـفات التي تثير الشـعور بالذنب والتي يسـتخدمها شخص ما ليضـغط عليك وأنت تعرف أنها غير عادلة وتتلاعب بك. اكتب كل عبارة أو صـفة على ورقة منفصـلة وضعها في الصندوق.

وفي نهاية الأسـبوع، غلف الصـندوق كأنك سـتبعثه بالبريد. ضـع عنوان المتاجر بالذنب أعلى يسار الصندوق واسمك وعنوانك في المنتصف. واكتب بحروف كبيرة - يفضـل أن تكون حمراء - "يعاد إلى المرسـل" في المقدمة. ثم تخلص من الصندوق مستخدمًا المراسم التي تعجبك والطريقة التي تبدو جيدة لك. يمكنك أن تدفنه في الفناء الخلفي، أو تحرقه وتبعثر رماده، أو تقوم برميه في مقلب نفايات، أو تضـعه مع صـناديق القمامة، أو تدهسه بسيارتك. الهـدف هو أن تتوقف عن قبول رسـائل الشـعور بالذنب التي لا تخصـك. هي ليست لك. فلا تتقبلها.

تمرين في التناقض

علـى الرغم مـن كل الشـياطين الذين يجذبونهـا إليهم، وجـدت "إيف" الشـجاعة للرحيـل عن "إليـوت" بأكثر الطـرق الممكنة شـفقة، فقد حددت

ميعادًا تغادر فيه وظلت مدة طويلة لتساعده على إيجاد مساعد شخصي لتولي القيام بالكثير من العمل الذي كانت تقوم به لحساب "إليوت". وحذرت أفراد عائلته من اكتئابه وأقنعت العديد منهم بالموافقة على البقاء بالقرب منه ومحاولة إقناعه بالبحث عن مساعدة من متخصصين.

ولكنني كنت أعرف أن "إيف" لن تتخلص من جبل الشعور بالذنب غير المستحق الذي تحمله على عاتقها بسهولة، على الرغم من أنها أحرزت تقدمًا كبيرًا. انتقلت للعيش مع أمها مؤقتًا، وهو ما أصابها بارتياح كبير، وقامت ببعض المحاولات لإيجاد وظيفة. لكن في كل مرة كان يتصل فيها "إليوت" وينهار في التليفون، كانت يتم الزج بها مرة أخرى إلى منطقة الضباب.

وضعتُ مقعدًا خاليًا أمام "إيف" وطلبت منها أن تتخيل أن "إليوت" يجلس عليه، ثم طلبت منها أن تنزل على ركبتيها أمام الكرسي وتقول: "أعرف أنك لا تستطيع الصمود بدوني ولذا فلن أهجرك أبدًا. سأعود ولن أتركك مرة أخرى. سأتخلى عن أحلامي وطموحاتي بل وحياتي من أجلك. لن أطلب منك شيئًا لنفسي، وسأعتني بك إلى الأبد".

نظرت "إيف" إليَّ كأنني مجنونة وصرخت قائلة: "هل تمزحين؟ لن أقول أبدًا شيئًا من هذا القبيل؟".

قلت: "أطيعيني!".

فعلت "إيف" على مضض ما طلبته منها، لكنها توقفت في المنتصف وقالت: "انتظري لحظة! إنني أشعر بسخافة. أعرف أنني شخصية متساهلة لكنني لست مغفلة! لن أعود إليه! سأعيش حياة حقيقية! أنا لم أجعله ما هو عليه - فلماذا يجب عليَّ أن أصلح حاله؟".

هذا النوع من العمل اسمه العلاج التناقضي. والتناقض هو مفارقة ويشير إلى شيء قد يبدو تافهًا أو سخيفًا على السطح، لكنه في الواقع يحتوي على بعض الحقائق الأساسية. والعلاج بالتناقض هو علاج فعَّال للغاية. فكما رأينا، نشطت روح "إيف" من خلال سخافة ما طلبت منها فعله، وتمردت على خضوعها. وعلى الرغم من أنها لم تقل تلك الكلمات فعلاً إلى "إليوت"، فإن سلوكها حتى وقت قريب كان يقول هذه الكلمات بالنيابة عنها. لقد جعلها

التناقض تستخف بشعورها بالذنب وترى كم أنه غير مستحق. وبمجرد أن فعلت ذلك، كانت تمضي في طريقها نحو التحرر.

بعد بضعة أسابيع، أعلنت "إيف" أنها وجدت وظيفة للمبتدئين في وكالة للدعاية والإعلان. كانت "إيف" تبدو مختلفة عن الشابة اليائسة المقيدة التي قابلتها أول مرة قبل ذلك بخمسة أشهر. سألتها ما إذا كانت تتذكر أنها أخبرتني بأنها كانت مقتنعة بأنها "ستموت من الإحساس بالذنب" إذا رحلت عن "إليوت".

قالت: "حسنًا، لم أعرف أحدًا مات يومًا من الشعور بالذنب. لكن يجب عليَّ أن أقوي من نفسي وأكون مستقلة ماليًّا. أنا لديَّ المهارات الكافية لإعالة نفسي، وكل ما أحتاج إليه هو شقة من غرفة واحدة وسيارة تعمل. ماء جار وسيارة تعمل. أنا أستطيع تحقيق ذلك وأنا على ما يرام".

لقد كانت بالتأكيد كذلك.

مكافحة الشعور بالذنب بالخيال

كانت "جان" مرتبكة عندما جاءت لرؤيتي بعد أن أخبرت أختها بأنها لن تستطيع أن تقرضها المال.

أعرف أن هذا كان الفعل الصائب، لكنني لا أستطيع التخلص من فكرة أنني قمت بشيء فظيع؛ فلقد كانت في حالة يرثى لها. وعندما أفكر في هذا، يتبادر إلى ذهني كل الكليشيهات القديمة: عائلتك هي كل ما لديك، سامحي وانسي، الظفر لا يخرج من اللحم، ما مضى قد فات وانتهى. الخلاصة هي أنها أختي، وهي واقعة في مشكلة وأنا لا أشعر برضا تجاه التخلي عنها في هذا الموقف.

كانت "جان" تشن حربًا داخلية بين ما كانت تعرفه وما لم تستطع التوقف عن تمنيه. بدا الأمر كأن الحكمة المؤلمة المكتسبة بصعوبة التي جنتها من سنين من التعامل مع "كارول" لم تتمكن من التغلغل بالعمق الكافي لتتحدى شعورها بالذنب.

عندمـا يقاوم اللاوعي التغير الصـحي، وجـدتُ أنه من الفعَّال أن نصـل إليه من خلال الاسـتعارات والقصـص بدلاً من الحديـث العلاجي التقليدي. ولمسـاعدة "جان" علـى القيام بهذا، طلبت منها أن تكتب قصـة خرافية عن علاقتها مع أختها. قالت ساخرة: "ستكون حقًّا قصة خرافية ملحمية. حسنًا، كيف أفعل هذا؟".

أخبرتها بأنها يمكنها القيام بأي شـيء تريده لكن أن تسـتخدم لغة وصور حكاية خرافية، وتحكي القصـة على لسـان طرف ثالث، وتعطيها - إن لم يكن نهاية سعيدة، فعلى الأقل نهاية متفائلة.

القصة التي كتبتها "جاي" مميزة للغاية، وأود أن أعرضها لك:

كانـت هناك أميرتان صـغيرتان، وكانت إحداهما الابنة المفضـلة للملك وكانـت خزانتها مليئة بالملابس والمجوهرات الجميلة. كانت تتجول في عربة ذهبيـة، وكانت تحصـل على كل ما تتمنـاه. وكانت الأميرة الصـغيرة الأخرى هي الابنة المفضـلة للملكة، وكانت ذكية وشـجاعة، لكن يبـدو أنه لم يتبق لها شـيء؛ لأن أختها أخبرت الملك بأكاذيب لكي تبدو الأميرة المسكينة سيئة في نظره. وهكذا كانت الأميرة الصـغيرة المسكينة ترتدي ملابس أختها المدللة بعـد أن تبلـى، وعندما طلبت من الملك ألعابًا أو جزرًا لتطعم حصـانها (كان لديها حصـان بدلاً من العربة)، قال لها: "اذهبـي وتدربي عند أحد التجار" وهي طريقة الملك الراقية لقول "احصـلي علـى وظيفة!" ولذا ذهبت الأميرة الصـغيرة المسكينة للعمل عند صـائغ المدينة الذي علمها كيف تصنع أشياء جميلة والذي مدح موهبتها واجتهادها.

وعندمـا كبرت الأميرتان، تزوجت الأميرة المدللة من ضـفدع مسـحور لا يأبه بأنها لا تستطيع أن تطهو أو تعمل. وكان الضفدع ميسورًا إلا أنه كان مبذرًا ولا يجيد صـنع شـيء. كان يحبها لثرائها؛ وهو ما أراد استثماره في العقارات. وسـرعان ما خسـرت الأميرة المدللة كل جهودها وثرواتها؛ ما اضـطرها هي وضفدعها إلى التسول. وكان هذا بمثابة إهانة شنيعة للأميرة المدللة.

وفي هذه الأثناء، اجتهدت الأميرة الصـغيرة المسكينة في العمل وحققت نجاحًا كبيرًا في حياتها. وقد تركها صـائغ المدينة الطيب تدير متجره عندما

كبر في السن، وكانت مشهورة بصنع أجمل التيجان والحلقان في المملكة. وقد أصبح لديها متجر المجوهرات الخاص بها ويسمى مجوهرات الأميرة، وكانت فخورة بكل ما عملت على تحقيقه. الحزن الوحيد في حياتها هو الذكرى المتمثلة في الطريقة التي كان أبوها وأختها يعاملانها بها عندما كانت صغيرة.

عندما جاءت الأميرة الأنانية إلى بابها وناشدتها أن تعطيها بعض المجوهرات حتى لا تتم مصادرة العربة الملكية والحجز على قلعتها. واجهت الأميرة المجتهدة معضلة صعبة. ناشدتها الأميرة الأنانية قائلة: "أرجوك ساعديني. أعرف أنني لم أعاملك بلطف على الإطلاق، لكن إذا أعطيتني بعضًا مما عملت بجد لكسبه، سأكون قريبة منك كما ينبغي للأخت أن تكون".

أرادت الاميرة المجتهدة أن تصدقها، وأرادت بشدة أن يكون لأختها مكان في حياتها، لكن أختها لم تعاملها معاملة جيدة من قبل، وكانت الأميرة المجتهدة قلقة من أنها لم تتغير على الإطلاق. ولكي تنظم أفكارها المضطربة، ذهبت لتتمشى في الغابة ووصلت إلى بحيرة بها مياه صافية جدًّا. فجلست هناك وحملقت إلى انعكاس صورتها وسألته: "ما الذي يجب أن أفعله؟ ما الذي يجب أن أفعله؟ أعرف أن أختي ستهدر أي شيء أعطيها إياه، لكنني أحب أن أحظى بأخت تحبني!" وبينما كانت تتحدث، سقطت دمعة في البحيرة، عندما سكن الماء مرة أخرى، رأت أن انعكاسها قد تم استبداله بانعكاس أعز صديقاتها.

قال الانعكاس: "أنت لديك أخت. فأنا أحبك وأهتم بأمرك بينما لم تفعل ذلك أختك الشقيقة، وستحظين دائمًا بعائلة مثلي".

كانت الأخت المجتهدة تعرف أن هذا صحيح، وعندما عادت إلى البيت، قالت لأختها المدللة: "لا يمكنك أن تأخذي مجوهرات من متجري. أنت لم تحصلي على هدية إلا وقمت بإهدارها. أتمنى لو كنا مقربتين، لكننا لسنا كذلك، وربما لن نكون أبدًا كذلك. والمجوهرات لا تستطيع تغيير ذلك".

قالت "جان" إن كتابة القصة أمدتها بقوة كبيرة:

لقد رأيت الحقيقة. أختي لن تتغير، وألف دولار لن تسهم بالكثير في إصلاح المشكلة. فمنذ أن كنا أطفالًا، حاولت "كارول" الاستحواذ على الأشياء والكذب بشأني وحاولت توريطي في مشكلات مع أمي وأبي. لم تكن علاقتي بها وثيقة من قبل، وعلى الأرجح لن تكون وثيقة أبدًا. لكنني شعرت بتحسن كبير عندما وجدت نفسي أكتب عن أختي الحقيقتين. أعز صديقتين لي هما أكثر من عائلة، وأقرب إليَّ مما يمكن أن تكون عليه أختي الحقيقية. ولذا فأنا لم أفقد شيئًا - ما عدا عبء الشعور بالذنب.

إن سرد القصة على لسان طرف ثالث يوفر لـ"جان" قدرًا من البعد العاطفي الضروري، كي تستطيع رؤية علاقتها مع أختها بوضوح حقيقي. واستخدام شكل الحكاية الخرافية يحرر خيالنا، بكل ما فيه من إبداع ودعابة - وهو سلاح قوي ضد الشعور بالذنب.

أنا أشجعك على أن تكتب الحكاية الخرافية الخاصة بك لتكتسب منظورًا أعمق عن العلاقة التي تجعلك تشعر بالذنب. وهذا أمر فعَّال على نحو خاص عندما تكتب عن أفراد الأسرة، لكن يمكنك أن تكتب أيضًا عن صديق أو حبيب ("كان يا ما كان، كان يعيش ملك وملكة. كان الملك معتادًا أن يذهب إلى الغابة ساخطًا عندما لا يحصل على مراده ...") أعتقد أنك ستكون مندهشًا ومسرورًا مما ستكشفه قصتك لك، ومدى الوضوح الذي ستعطيه لك فيما يتعلق بموقف أعماك فيه الشعور بالذنب.

أعرف أنني ألقيت بالكثير من المعلومات والكثير من العمل عليك في هذا الفصل، وبعض منه قد يثير بعض الانفعالات القوية. قد تشعر بالحزن نتيجة فقدان الأمان في علاقة أو الغضب الحتمي من المبتز لأنه يضغط عليك أو من نفسك لاستسلامك المتواصل. وربما ينشط هذا التمرين حتى بعض المسائل غير المنتهية من طفولتك.

ترفق بنفسك، وانتبه إلى مشاعرك وما تقوله لك. وإذا شعرت بوهن في عزيمتك، فقد يكون من الملائم الحصول على استشارة وجيزة في هذا الوقت، أو ربما تريد أن تبحث عن دعم إضافي من شخص مقرب منك. تذكر، أنت لست مضطرًّا للقيام بكل شيء في الأربع والعشرين ساعة القادمة. لا تحمل نفسك ما يفوق طاقتك، واختر تلك التمارين والمهام التي تناسبك. وأنا أعدك بأنها ستستحق الجهد المبذول فيها.

خاتمة

تغيير سلوكك ليس عملية خطية، وليست فورية. وبينما تجعل المهارات التي تعلمتها جزءًا لا يتجزأ من حياتك، ستجد أنك لن تنجح في ذلك طوال الوقت. وقد تتعثر، وقد تصاب بالفزع، ستحاول وأحيانًا ستفشل - كل شخص يمر بهذا؛ لكنك ستستمر في التعلم من انتصاراتك وأخطائك.

تذكر، إن ما تقوم به مثل تسلق جبل ما باستثناء أنه ليس هناك من يصل إلى القمة أبدًا؛ إذ ليس هناك شخص على درجة من البلاغة وخالٍ من القلق بحيث يستطيع أن يأتي دائمًا بالكلمات المناسبة لتفادي ضغط المبتز وتهديداته. كن رفيقًا ومتسامحًا مع نفسك. وبينما تشق طريقك نحو قمة جبل التغيير، ربما تنظر لأعلى وتقول في نفسك: "يا إلهي! لا يزال أمامي طريق طويل لأقطعه!" لكن التفت للحظة وانظر أسفلك إلى المكان الذي بدأت منه، سترى المسافة التي قطعتها.

معجزة التغيير

بمجرد أن تتوقف عن انتظار الآخرين أن يتغيروا وتبدأ في العمل على تحسين سلوكك، قد تحدث معجزات. واستخدام أداة واحدة من أدواتك الجديدة سيرسل موجات التغيير عبر أية علاقة. انظر إلى ما حدث مع "ليز" و"مايكل".

سألتني "ليز": "هل تصدقين كيف أصبح مايكل مختلفًا؟ أنا لم أكن أعتقد أننا سننجح في هذا".

سألتها: "لكن من الذي تغير أولاً؟".

قالت: "أعتقد أنا من تغير أولاً. لقد كان لديَّ شكوك عندما قلتِ إن هذا هو الحل، ولكنني رأيت أنني لو واصلت فعل ما كنت أفعله دائمًا، لما كانت العلاقة لتستمر بيننا".

ابتسمت "ليز" ابتسامة عريضة بينما كانت تفتح حقيبتها وتخرج منها ورقة مطوية. وقالت: "هذا خطاب كتبه مايكل من أجل علاجه النفسي، وطلب مني أن أعرضه عليك".

يا له من خطاب!

إلى المبتز بداخلي:

مرحبًا.

أحتاج أن أتحدث معك قليلاً. وأريد منك أن تعير اهتمامك الكامل لموضوع ذي أهمية قصوى بالنسبة لي.

لقد كنت أنت السبب في الكثير من المتاعب لي منذ وقت ليس بالقصير. وأنا لم تكن لديَّ أية فكرة عما يحدث إلى أن لفت انتباهي إليك "ليز" و"جون" (معالج "مايكل"). والأمور أصبحت أكثر وضوحًا لي الآن، وأنا وأنت سننهي هذا الأمر الآن.

أنا أشعر بأذى الآن بسبب التوتر والتعاسة التي سببتها أنا بفعلتك . عندما أفكر في أنني كنت على وشك أن أخسر كل شيء أحبه بسبب اعتقادي الغبي بأنه يمكنني أن أشعر بأنني شخص قوي ومسيطر من خلال التنمر على زوجتي لتفعل أي شيء أريد منها أن تفعله ومعاقبتها إذا لم تفعله، أشعر بالفزع والغضب منك.

أنا مندهش من مدى تبلد إحساسي. عندما أفكر في أنني كنت أنظر لزوجتي بغضب وكنت وضيعًا ومهينًا وقاسيًا واعتقدت أنني أصحح بعض الأخطاء فذلك يملؤني بالحزن لأنني جرحتها وأشعر بالحزن على اللحظات التي ضيعتها وعلى الحب الذي فقدته وعلى التصرف على النقيض تمامًا مما

أشعر به وعلى عدم احترام وتوقير أهم شيء، وهو كرامة الإنسان وشخصيته الفردية.

أريد منك أن تعرف يا سيد مبتز أنه لم يعد لك مكان بداخلي، ولست راغبًا في المساومة على هذا. أنا لم أعد أقبل بهذا بعد الآن.

أعرف أن هذا ليس سهلاً؛ فهناك الكثير من الأشياء لم أتعلمها بعد، والكثير من العادات لم أتخلص منها بعد، والكثير من المخاوف بأن أبدو ضعيفًا لم أتغلب عليها بعد. لكنني قمت بأشياء شاقة من قبل لم تكن مهمة بالنسبة لي بقدر أهمية هذا، وسأقوم بهذا أيضًا. انتهت أيامك، وهذا اليوم وما يليه شيء جديد.

وداعًا.

– مايكل

على غرار الكثيرين من المستهدفين من الابتزاز العاطفي، وضعت "ليز" إيمانها في الإذعان، واعتقدت أنها تستطيع شراء الاستقرار بالاستسلام إلى مطالب "مايكل". لكنها لم تكن تعرف أنها تقوم فقط بتعزيز سلوك "مايكل" الذي كان يمزقهما. وعندما غيرت من استجابتها تجاهه، فتحت الباب للتقارب الذي كانا يتوقان إليه.

قالت "ليز": "كل ما أستطيع قوله هو: أما وقد حدث هذا، فأنا أؤمن إذن بوقوع المعجزات. لقد استعدت مايكل ومايكل استعادني".

لا أستطيع أن أضمن أنه إذا فعلت ذلك، فستكون المكافأة دائمًا هي استجابة رائعة مثل استجابة "مايكل" من المبتزين في حياتك. لكن حتى لو كان تغير الناس من حولك تغيرًا محدودًا للغاية، فستكون *أنت* مختلفًا وسيبدو العالم مختلفًا لك. ستعرف أن العلاقة التي لا يمكنها أن تستمر إلا إذا ظللت هدفًا مذعنًا للابتزاز العاطفي ليست بالعلاقة التي تعزز سعادتك.

وضوح الأمور

يعـود إليك إحسـاس جميل بالحياة الطبيعيـة والتوازن عندما تسـتطيع عبور الضـباب ووقف التنمـر العاطفي، فيرحل الارتباك وتوبيـخ الذات اللذان كانا يشكلان جزءًا كبيرًا من مشـاعرك وتصورك لذاتك، ويأتي مكانهما إحساس جديد من الثقة واحترام الذات.

ومع كل خطوة تأخذها لتعلم واستخدام المهارات التي تجرد من يبتزونك عاطفيًّا من أسـلحتهم، ستسـتعيد جوهر شخصـيتك - نزاهتك. ذلك الكيان المكتمل الثمين الذي افتقدته لم يُفقد يومًا - بل تم استبداله.

لقد كان بانتظارك.

If you really loved me . . .
After all I've done for you . . .
How can you be so selfish?

Emotional Blackmail

When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You

SUSAN FORWARD, Ph.D.
Author of *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them*
with Donna Frazier

"هـذا كتاب مفيـد... وهو موجه لأي شـخص يشـعر بأنه خاضع لاحتياجات شخص آخر، وبكائه، وتهديداته".
ـ صحيفة ديترويت نيوز/ فري بريس

"تنفس الصـعداء! فسـوف تسـاعدك سـوزان فـورورد في تحديـد أسـاليبك الهدامـة والمربكـة في التعامـل مـع من تحبهـم وتصـحيحها. وإنني أوصـيك بقراءة هـذا الكتاب بشدة".
ـ الدكتورة سوزان جيفرز، مؤلفة كتاب
استشعر الخوف واقدم على ما تخاف تقنيات فعالة لتحويل الخوف
وكتاب *END THE STRUGGLE AND DANCE WITH LIFE*

الابتزاز العاطفي صـورة قوية من صـور الاسـتغلال، ويقوم فيه أشـخاص مقربون منـا بتهديدنـا بـأن يعاقبونـا علـى عـدم فعـل مـا يريـدون. ويعلـم ممارسـو الابتـزاز العاطفي مقدار تقديرنا لعلاقاتنا بهم، ويعلمون أوتارنا الحساسة وأسرارنا الدفينة. وقـد يكـون هؤلاء الأشـخاص آباءنا، أو أزواجنا، أو رؤسـاءنا، أو شـركاءنا في العمل، أو أصـدقاءنا، أو أحبابنـا. وأيًـا كان مقـدار اهتمامهم بنا، فهم يسـتخدمون هذه المعرفة الخاصة في نيل ما يريدون، ألا وهو امتثالنا لهم.

وفي هذا الكتاب، تحلل المؤلفة **سوزان فورورد** بنية العلاقة التي يهدمها الاستغلال لتقدم لضـحايا الابتزاز الأدوات التي يحتاجون إليها للدفاع عن أنفسـهم. وبأسـلوب واضـح ومباشـر تبـين الخطـوات المحـددة التي يمكـن للقـراء اتخاذها، وتقـدم قوائم مرجعيـة، وسـيناريوهات ممارسـة، وأسـاليب اتصـال حازمـة مـن شـأنها أن تقـوي العلاقات وتحطم دائرة الابتزاز إلى الأبد.

الدكتورة سوزان فورورد إخصـائية علاج ذات شـهرة عالمية، ومحاضـرة، ومؤلفة. وتشـمل مؤلفاتها كتاب Men Who Hate Women and the Women Who Love Them وكتـاب Toxic Parents، الحائزيـن على المرتبة الأولى في قائمة أفضـل الكتب مبيعًا في صحيفة نيويورك تايمز، فضلاً عن كتاب Obsessive Love و Betrayal of Innocence وMoney Demons. وهي تعيش في لوس أنجلوس، كاليفورنيا.



